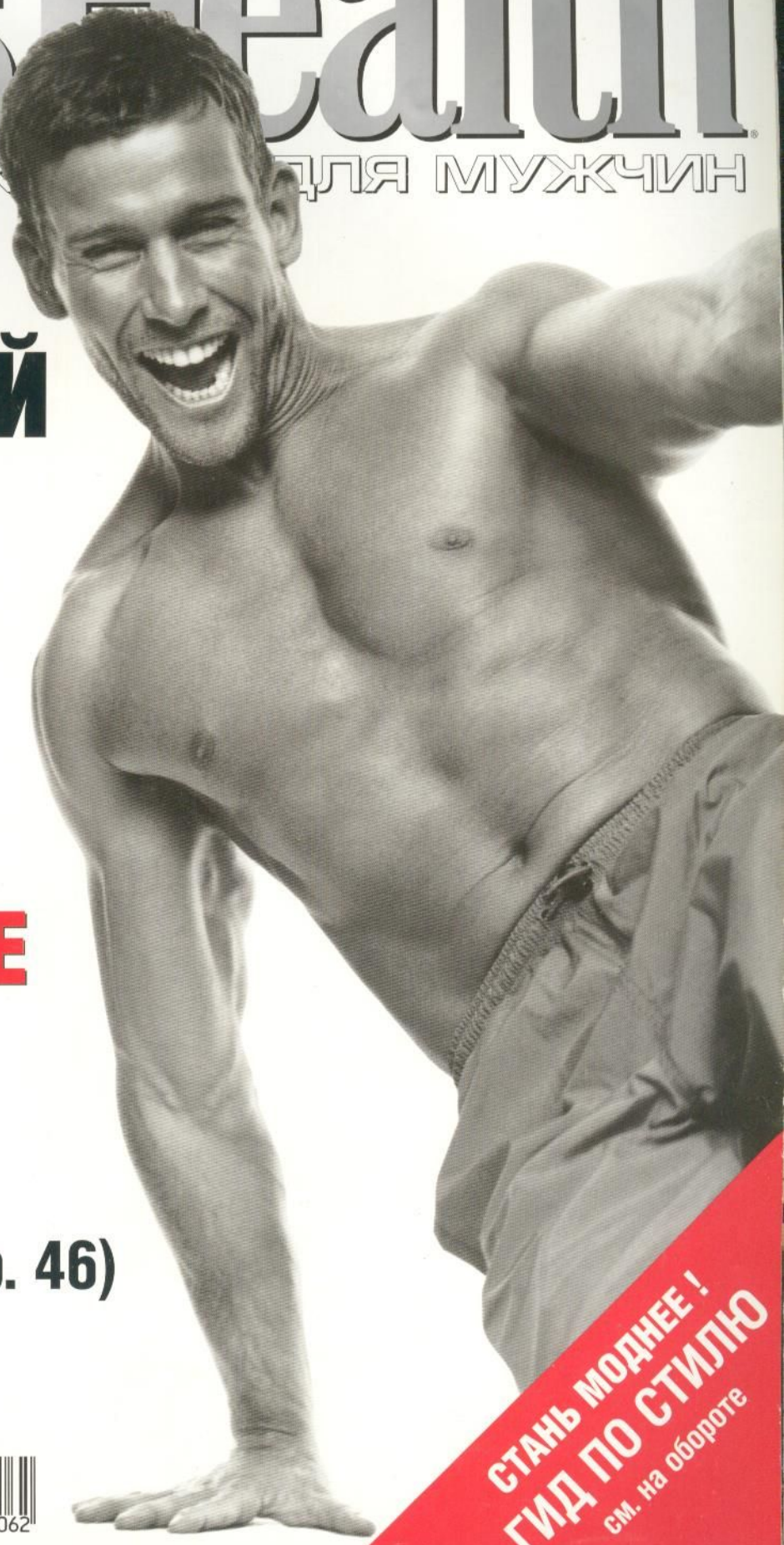
АПРЕЛЬ 2001

Рекомендуемая розничная цена
68 рублей

Men's Health

ПРАВИЛЬНЫЙ Ж ДЛЯ МУЖЧИН



ТВОЙ ТОТАЛЬНЫЙ АПГРЕЙД:

Стань
БОЛЬШЕ
без лишнего жира

Стань
СЕКСУАЛЬНЕЕ
в 40 раз за ночь

Стань
ИНТЕРЕСНЕЕ
в мокрых плавках **(стр. 46)**

Стань
СИЛЬНЕЕ
на всю голову

4 606895 000062

СТАНЬ МОДНЕЕ!
ГИД ПО СТИЛЮ
см. на обороте

Men's Health
ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

в номере:

36 Братья по крови
Поразительные паразиты.

46 Обтягивающее — носить!
С максимальным достоинством.

50 Выброс Marlboro, останься Lights
Веский повод бросить курить.

54 Броня крепка — и Таньки наши!
Мы знаем, о чем ты подумал.

62 Все, что надо знать про полиноз
Не чхать и забыть.

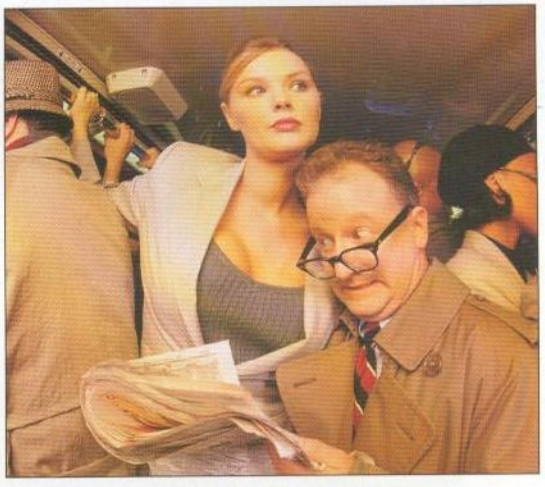
74 Виноват, исправлюсь?
Твое последнее «прости».

90 Перетрем по-мужски
Как отмыть все. Кроме денег.

95 Проверься для верности
Тест на моногамность.

46
СТАНЬ ИНТЕРЕСНЕЕ В МОКРЫХ ПЛАВКАХ

36
Те самые «мурашки по коже»

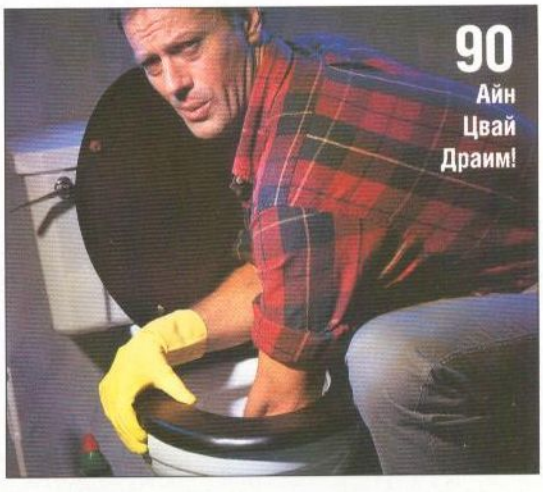


95
Какая следующая?

54
СТАНЬ СИЛЬНЕЕ НА ВСЮ ГОЛОВУ

62
Это все цветочки...

74
За этот материал мы заранее извиняемся



90
Айн
Цвай
Драим!

50
Сколько весит дым от паровоза

Фото на обложке: Marcel Hartmann
Модель: Oliver Lange

Men's Health
ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

рубрики:

13 Письмо редактора
Версия 48.0 Enter!

14 На связи
Письма читателей.

17 Бюллетень
Последние новости о здоровье.

20 Элементарно
Всего понемножку: фитнес, секс, питание и куча полезных советов.

32 Мужской разговор
Про свободную любовь.

44 Самочувствие
Периоды полураспада.

64 Про питание
Чужие в твоем холодильнике.

76 Секс
Льзя! И она попросит еще.

86 Карьера
Тест на блестящие перспективы.

99 Стресс-контроль
Дай мне по шее.

103 Качалка
Восстанови форму. Часть вторая.

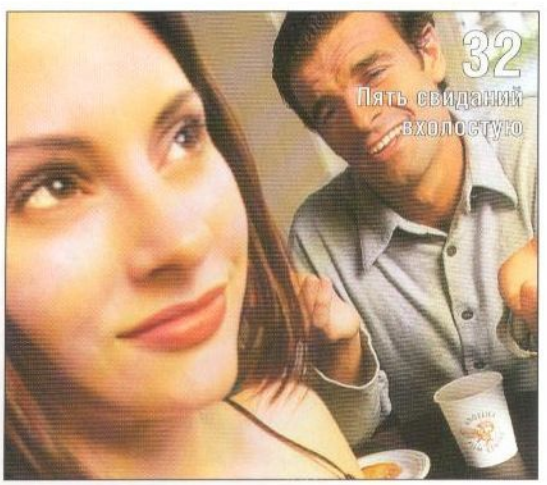
111 Профилактика
С вытекающими последствиями.

116 События
Что было, что будет.

120 Мужская консультация
Вы спрашивали — мы отвечаем.

122 Постскриптум
Пьерлуиджи Коллина о том, как правильно ставить горчичники.

20
Элементарно: спастись от храпа — в душе, от поцелуя — за рулем, от стресса — в казино



Совет экспертов

Социолог, психолог,
доктор философских наук,
академик Российской Академии Образования,
профессор
Кон Игорь Семенович

Иммунолог,
академик Российской Академии Наук
Петров Рэм Викторович

Академик Российской Академии Наук,
доктор медицинских наук,
почетный руководитель Центрального
научно-исследовательского
кожно-венерологического института, профессор
Скрипкин Юрий Константинович

Доктор медицинских наук,
председатель секции андрологии
Российского общества урологов, профессор
Щеплев Петр Андреевич

Главный кардиолог г. Москвы,
президент Московской ассоциации кардиологов,
профессор
Юренев Алексей Павлович

Men's Health International

Vice President,
Worldwide Publishing Director
Edward J. Fones
Editorial Director David Zinczenko
International Advertising Director
Mary Ann Bekkedahl
Managing Editor William D. Stump
Assistant Editor Tracy Erb
Research Associate Rebecca Kleinwaks
Rights Assistant Ellen Navitsky
Production Associate Darleen Malkames
Editorial Coordinator Charlene Lutz
Administrative Assistant Jessica Wright
Senior Vice President,
Director of International Magazines
George Hirsch

Rodale Press, Inc.

Материалы публикуются с разрешения Rodale Press, Inc.
Все права защищены. Любое воспроизведение материалов или фрагментов из них на любом языке возможно только с письменного разрешения редакции.

Журнал зарегистрирован в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций (Свидетельство ПИ № 77-1555)
Тираж 112 000 экземпляров. Цена свободная.
Отпечатано ЗАО «Алмаз-Пресс»
117571, Москва, Столярный пер., 3/34.

Адреса и телефоны редакции и отдела рекламы
125212, Москва, ул. Выборгская, 16, корп. 1,
Тел.: 232 1750, факс: 232 1761,
e-mail: mh@imedia.ru
Отдел рекламы Тел.: 232 1750, 232 9277, 232 9278, факс: 232 1761
Отдел распространения Тел.: 232 3200, факс: 232 1760
Отдел подписки Тел.: 232 9251, факс: 913 2941

Men's Health

ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

Главный редактор
Илья Безуглый
Главный художник
Денис Седякин
Заместитель главного редактора
Александр Пигарев
Редакторы
Татьяна Олейник,
Александр Черкудинов
Редактор раздела моды
Павел Сокольский
Дизайнер
Владислав Рябинин
Стилист
Елена Шелухина
Медицинский редактор
Евгений Пашанов
Контрольный редактор
Марина Невражина
Фоторедактор
Виктория Мусса
Ассистент редакции
Светлана Данилова

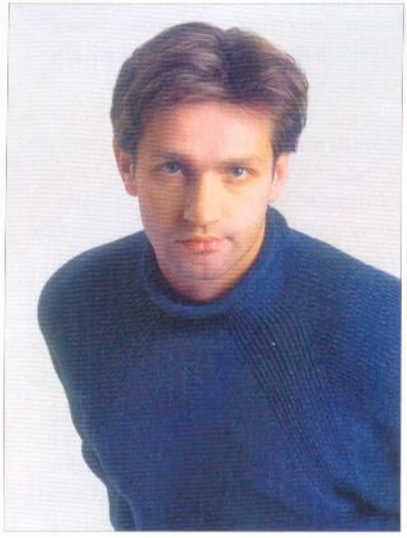
Над номером работали:
Владимир Гайдуков, Елена Карчевская, Александр Маленков, Антон Минский, Алена Полосухина, Николай Прохоров, Ольга Прохорова, Денис Семенихин, Алексей Трясков

Издатель
Ирина Силаева
Заместитель издателя
Екатерина Устынюк
Директор по рекламе
Катя О'Брайен
Старший менеджер по рекламе
Регина Павлова
Работа с рекламодателями
Дильбар Бурханова
Ассистент отдела рекламы
Елена Бурякова
Финансы
Алексей Соснин
Маркетинговые исследования
Надежда Мухина
Директор по распространению
Евгения Якушина
Менеджеры по маркетингу
Евгения Щипалова
Регина Мкртычева
Менеджер по распространению в регионах
Владимир Якунин
Менеджер по печати
Ольга Замуховская
Координатор печати
Инна Спицына

Учредитель и издатель русского издания Men's Health
ООО «Юнайтед Пресс» Адрес: 125212, Москва, ул. Выборгская, д. 16, корп. 1
Совет директоров: **Дерк Сауэр, Ирина Силаева, Татьяна Шишкова, Елена Мясникова, Михаил Дубик**

Наши распространители
Москва: «Логос-М» т./ф.: 974-2131; «Ода» т./ф.: 974-2132; «Центропечать» т./ф.: 974-2123; «Маарт-Медиа» т.: 332-5018; «Паблик-Пресс» т.: 299-02-62; «Сегодня-Пресс» т.: 219-74-10; «Ариа-АиФ» т.: 928-49-30; «АРП – Регион» т./ф.: 291-86-66; «Пресс-Клуб» т./ф.: 937-28-01; «ДМ-Пресс» т.: 231-11-91; «Пресс Пойнт» т.: 154-55-62, «Сейлс» 964-83-27, «Метрополитеновец» 274-62-61. **Санкт-Петербург:** «Нева-Пресс» т./ф. (812) 324-6740; «Метропресс» т.: (812) 275-3886. Новосибирск: «Топ-Книга» т.: (3832) 20-36026; «СА-Экспресс» т.: (3832) 23-1513. **Екатеринбург:** «Фактория-Пресс» т.: (3432) 22-9279. **Самара:** «Ариэль» т.: (8462)92-4843. **Казань:** «Ва-Банк-Пресс», т.: (8432) 76-0585; «Паблик-Пресс Татарстан» т.: (8432) 93-5558. **Ростов-на-Дону:** «Пеликан» т.: (8632) 69-6583. **Воронеж:** «Сегодня Пресс Воронеж» т.: (0732) 71-1051; **Киев:** «Индепендент Медиа Украина» — эксклюзивный распространитель журналов «Индепендент Медиа» на территории Украины т.: (044) 238-6048. **Рига:** «Янус» т.: (371) 722-6955. **Алматы:** «АиФ Казахстан» т.: (3732) 21-7603. Минск «Рэм-Инфо» т.: (017) 284-7361.

Men's Health
ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН



Илья Безуглый, главный редактор
ilyabezugly@eStart.ru

Вчера ко мне домой приходил компьютерный гений. Смотреть, почему мой агрегат картинки (очень важные для работы) по полтора часа скачивает и все равно потом не разберешь, какого цвета бикини.

Гений над компьютером глумился. Он сказал, что его не лечить надо, а выкрасить и выбросить. Потому что машина морально устарела и новые программы не тянет. Дескать, когда ее делали, никто и предположить не мог, какой прорыв совершат современные цифровые технологии. А такой был замечательный, правильный компьютер — всего-то пять лет назад.

Между прочим, когда меня делали, на современные цифровые технологии тоже не закладывались... Все-таки здорово, что, в отличие от техники, человек морально не устаревает. Не бывает такого, чтобы какой-нибудь дипломированный умник осмотрел тебя и сказал: «Для данной модели запчастей уже не выпускается».

А не устареваем мы потому, что умеем вовремя делать себе апгрейд, подстраиваясь под веяния прогресса. Без этого все было бы очень и очень так себе. От современного человека требуется куда больше, чем от модели прошлых поколений.

— 20 лет назад самыми сложными инструментами из арсенала следящего за собой мужчины были бритва «Харьков» и мочалка из сушеной тыквы.

— 30 лет назад человек, прочитавший одну книжку Карнеги про то, что хамить нужно пореже, и одну книжку Фрейда про то, что все в жизни происходит через одно место, уже был профессионалом психологии и как хотел манипулировал окружающими.

— 50 лет назад верхом сексуальности для мужчины было иметь отдельную комнату и серьезные намерения.

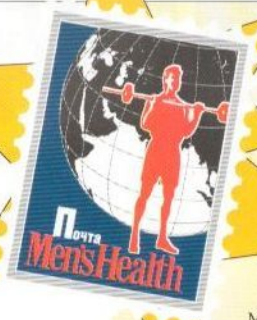
— 1000 лет назад тогдашние атлеты натягивали на свои могучие тела латы сорокового размера и враги разбегались от них в ужасе.

— 500 000 лет назад для того, чтобы удовлетворить любую, самую продвинутую пользовательницу, достаточно было иметь пенис 4 см длиной. В эрегированном состоянии.

— а 1 000 000 000 лет назад от нас вообще требовалось только одно — плавать в первобытном бульоне и шевелить ресничками.

На первый взгляд, тогда жить было проще, но... В общем, я, например, почему-то рад, что в моем паспорте значится другая дата изготовления. А что системные требования нынче пожестче стали, так это не беда. Своевременный апгрейд — и ты уже последняя версия. Как такой апгрейд сделать, причем без посторонних гениев, а самостоятельно, — читайте в этом номере.

Enter!



Приз этого номера — экстравагантный цифровой фотоаппарат Samsung SDC-80 — выигрывает читатель с философскими взглядами на жизнь. Камера — отличный прибор для фиксирования окружающей нас красоты.

Вы насильственным путем пытаетесь превратить нас в Идеальных Мужчин. А знаете, как это все со временем надоедает?! Что выполнять ваши бесконечные требования невозможно?! И тут с обложки на тебя пялится очередной красавчик, давя на психику. Что б вам не поставить туда дряхлого старика? И написать, что минимум раз в год можно позволить себе все, что хочется: не использовать дезодорант, нагрубить всем женщинам, нажраться и напиться вредных субстанций, одеться в бичевскую одежду, нагадить друзьям... Ведь это так здорово! Хотя бы раз в год.
Жертва вашего журнала.

Дональд

P.S. Автор болеет ангиной, и его мнение не совпадает с вышеизложенным... P.P.S. Рикки Мартина на обложку!!! P.P.P.S. Харе читать — идите работайте!!!

В мартовском номере вы печатали тест про размеры женской груди. Благодаря ему я выяснил любопытную вещь: размер бюста обнаженной модели на фотографии можно определить следующим образом: двумя пальцами измеряешь диаметр объекта. Теперь, стараясь этими пальцами не шевелить, переносишь их в район лица. Если полученный промежуток равен дистанции от подбородка до носа — это размер А. Размер В уже захватывает часть переносицы. С натягивается до середины лба, а DD — размером примерно с голову.

Сергей Сахонин, Москва

Познакомилась я с вами через своего друга. Мы ехали на отдых в сторону юга в нестандартной компании 2 х 1. (Не подумайте чего лишнего, мы с подругой девушки разумные, а самовар взяли с собой случайно.) Вот благодаря этому самовару мы открыли для себя вас. С тех пор я уверена, что женщины должны читать мужские журналы. Очень полезно. С моей точки зрения, ваш единственный недостаток — ваше ужасное название. Ни в коем случае его не меняйте. Настоящий мужчина обязан иметь маленький изъян.

Терехина Ольга, Гродно

А знаете ли вы, что в городе Иваново стоит рекламный щит с изображением вашего радостно прыгающего редактора Черкудинова? (Фотка содрана с вашего номера за декабрь 1999 года.) Причем под гражданином Черкудиновым большими буквами написано: «ЭГОИСТ». Так в нашем городе рекламирует себя один магазин мужской одежды.

Доброжелатель из Иваново

Примите в подарок на день рождения притчу. Сказал Магид своему ученику Зусе. Трем вещам научись у младенца: 1) Чтобы пребывать в хорошем настроении, он не нуждается в причине. 2) Он не сидит без дела ни минуты. 3) Он всегда добьется, чего он хочет.
Семи вещам научись у вора: 1) Он работает и по ночам. 2) То, что ему не удалось в первый раз, он будет пытаться сделать снова и снова. 3) Он верен друзьям, а друзья — ему. 4) Он с легкостью рискует жизнью. 5) То, что он добыл, не имеет в его глазах никакой цены. 6) Он переносит побои, но не изменяет себе. 7) Он любит свое дело и не поменяет его ни на какое другое.

Андрей Зборовский, Минск

Смертельно далек ты от народа, уважаемый журнал «Мужское здоровье». Описываемый тобой образ жизни большей частью твоей аудитории воспринимается как фантастический. Твой эргономичный офис полон цветущих растений и секретарш, твой костюм безукоризнен (равно как и карьерные перспективы), а твоя любовница регулярно посещает салон интимных причесок и скорее согласится съесть таракана, чем наденет на свою ухоженную ножку изделие постсоветской чулочно-носочной промышленности, замысловато именуемое «подследник с пяткой». Большинство твоих советов типа «какой температуры должно быть шампанское «Дом Периньон» я, например, воспринимаю исключительно отвлеченно.
Конечно, я понимаю, что фабрика грез, коей ты являешься, — вещь нужная. И не только потому, что, начитавшись тебя, человек почувствует себя радостнее и откажется от уже замышленного им похода к мэрии своего города с бутылочкой молотов-коктейля. Но и потому, что сознание в какой-то степени определяет бытие. И чем больше людей начнут жить твоими идеалами, целями и принципами, тем быстрее вокруг будет красота, чистота и порядок. (Возможно, что наступит когда-нибудь день, когда человечество перестанет мочиться у меня в подъезде. Хотя, наверное, это уж слишком утопическая мысль.)
Так что правильной дорогой идете, товарищи.
Но одно пожелание-совет-жалобная просьба. Пиши и про чуть-чуть более актуальные вещи: «Как приготовить здоровый ужин из пачки пельменей», «Как при помощи лейкопластыря починить уже трижды перегоравший глушитель на «копейке», «Где хорошо одеться на 200 рублей».
Допустим, на правду жизни можно выделять всего пару страничек в номер, чтобы не терять оптимизма. Мы, читатели, со своей стороны, обещаем и дальше пытаться соответствовать твоему несравненному глянцу. С уважением.

Аркадий Козинцев, Киев

За призом нужно прийти по адресу: 125212, Москва, ул. Выборгская, 16 Тел.: (095) 232 3200. Адрес электронной почты: mh@imedia.ru

18K GOLD, AUTOMATIC OR QUARTZ, WATER-RESISTANT TO 30 METERS.

HAMPTON MILLEIS

BAUME & MERCIER

GENEVE · 1830

LOUVRE Москва: Петровский Пассаж, Петровка,10, тел. (095) 292-9047
ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, тел. (095) 737-8503 • ЦМТ, Краснопресненская наб., 12, тел. (095) 253-9413
LOUVRE Санкт-Петербург: "Palace Hotel", Невский пр-т, 57, тел. (812) 275-4372

ASSOCIATION INTERPROFESSIONNELLE DE LA HAUTE HORLOGERIE

БЮЛЛЕТЕНЬ

УКОЛ, КОТОРЫЙ МОЖЕТ СОХРАНИТЬ ЖИЗНЬ

В результате исследований, проведенных в Университете Квинсленда, был обнаружен новый способ реанимации больных при произошедшей остановке сердца. Самая распространенная на сегодняшний день техника введения препаратов, запускающих работу сердца, в крупные кровеносные сосуды чересчур сложна. Особенно при уменьшении объема циркулирующей крови в результате развивающегося в подобных ситуациях коллапса сосудов. Однако исследователям удалось обнаружить, что синусоидные кровеносные сосуды пениса остаются открытыми вне зависимости от объема циркулирующей крови и позволяют ввести необходимые препараты без проблем. Единственное, что успокаивает: если тебя когда-нибудь подвергнут подобной процедуре, то ты будешь лежать без сознания.

ХОРОШИЕ НОВОСТИ ДЛЯ ПОДКАБЛУЧНИКОВ

По данным исследования, проведенного в Калифорнийском университете, у мужчин, женатых на сварливых женщинах, больше шансов сохранить хорошее здоровье. В результате трехгодичных изысканий было выявлено, что сварливым женам чаще, чем несварливым, удается заставить своих супругов правильно питаться, принимать лекарства и заниматься гимнастикой, что в свою очередь стимулирует их к действию. Поэтому в следующий раз, когда благоверная начнет пилить тебя по поводу третьей кружки пива, будь ей благодарен, поскольку это ради твоей же пользы.

НОВЫЕ ВОЛНЫ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ТОНЗИЛЛИТА

Открыт новый способ лечения тонзиллита путем иссечения инфицированных тканей под действием микроволн. Безболезненная процедура выполняется с использованием радиочастотных волн, под действием которых распухшие миндалины нагреваются и сжимаются.
Если эффективность новой процедуры, разработанной в США, подтвердится, то радости пациентов, подвергающихся болезненному хирургическому удалению миндалин, не будет предела. Особенно если учесть, что в мире ежегодно проводятся десятки тысяч таких операций.

БОЛЕЗНЬ АЛЬЦГЕЙМЕРА НЕ ПАХНЕТ

Удобный и простой тест на остроту обоняния может способствовать оценке степени вероятности развития болезни Альцгеймера в будущем. Исследователи Колумбийского университета считают, что люди, с трудом распознающие обычные запахи, относятся к группе повышенного риска развития данного заболевания. «Не у всех индивидуумов с нарушением обоняния непременно разовьется болезнь Альцгеймера, — говорят нейрофизиологи. — Однако лица, не отдающие себе отчета в том, что у них нарушено обоняние, могут иметь повышенный риск ее развития».

ТОНИЗИРУЮЩАЯ СЛЮНА

Японские исследователи продолжают работу над новым тонизирующим напитком, приготовленным по особой технологии из слюны гигантского шершня-убийцы. Судя по результатам недавно проведенных исследований, подопытные, принимавшие этот экзотический «нектар», оказались в 11,2 раза выносливее тех, кто принимал плацебо.

ВИТАМИН К ПОЛЕЗЕН ОТ ПЕРЕЛОМОВ

Овощи, богатые витамином К, такие, как цветная капуста и шпинат, могут спасти бедренные кости от переломов. В исследовании, проведенном на 900 пациентах, результаты которого были опубликованы в авторитетном American Journal of Clinical Nutrition, было показано, что люди, употребляющие в пищу большое количество витамина К, реже страдают от переломов бедренных костей, чем больные с дефицитом данного витамина.

ГРИБЫ — ВОЛШЕБНОЕ СРЕДСТВО ПРОТИВ РАКА

Грибы можно использовать для борьбы с нечувствительным к терапии раком простаты. Исследователи Нью-Йоркского медицинского колледжа в США подвергли клетки рака простаты 3 типа (устойчивые к современным методам терапии) действию экстракта из грибов maitake. Они обнаружили, что 95% опухолевых клеток, обработанных экстрактом из грибов, погибло в течение 24 часов.

ФАКТ

62% мужчин изменили свое сексуальное поведение в связи с опасностью заражения СПИДом

БЮЛЛЕТЕНЬ

НЕ ТЕРЯЙ ВРЕМЕНИ ДАРОМ

По данным исследования, выполненного в Госпитале святого Михаила в Бристоле (Великобритания), у мужчин после 24 лет вероятность стать отцом снижается в среднем на 3% в год. «Это свидетельствует о том, что у мужчин, так же как и у женщин, имеются так называемые биологические часы, которые в определенном возрасте начинают тикать, — говорит руководитель исследования. — Таким образом, возраст является еще одним важным фактором, который необходимо принимать во внимание, когда врачи оценивают прогноз для бесплодных пар».

ПЕРЕУТОМИЛСЯ...

Работа допоздна влияет на твою жизненную активность так же негативно, как и спиртное. Ученые из новозеландского Научно-исследовательского центра профессиональных заболеваний и охраны окружающей среды обследовали группу из 39 человек, одним из которых не давали спать в течение 28 часов подряд, а другим предлагали выпить. Примерно после 28 часов бодрствования у «работяг» отмечались изменения умственной и физической активности, сравнимые с таковыми в группе добровольцев, пропустивших по три стакана вина.

А ЕСТЬ УЖЕ И НЕ ХОЧЕТСЯ...

Недавно одна из крупнейших фармацевтических компаний Knoll AG BASF Pharma выпустила принципиально новый препарат против ожирения — сибутрамин (Meridia). Это препарат с центральным механизмом действия, по мнению ученых, непосредственно устраняющий саму причину ожирения. Действуя на уровне центральной нервной системы, Meridia усиливает чувство насыщения и, по данным многочисленных исследований, способен за месяц не только снизить на 5–10% массу тела, но и длительное время удерживать ее на этом уровне. Специалисты из различных французских и американских исследовательских центров считают, что лечение сибутрамином зачастую оказывается эффективнее, чем строгие диеты и физические нагрузки. К радости потенциальных потребителей сообщаем, что препарат Meridia уже продается в наших аптеках.

ОДНА КЛАССНАЯ ШТУКА ИЗ ФЛОРИДЫ

Давно известно, что апельсиновый сок помогает бороться с простудой и с болезнями сердца. Но, оказывается, не только. Недавние исследования американских ученых показали, что ежедневное потребление апельсинового сока резко снижает риск развития периодонтита (за счет все того же витамина С) и, возможно, предотвращает развитие онкологических заболеваний — за счет биофлавоноидов, которые связывают и разрушают некоторые белки, способствующие возникновению опухолей.

БУДЬ ВЫСОКИМ В СТАРОСТИ

Уменьшение роста по мере старения считается естественным процессом. Однако израильские ученые уверены, что этот процесс можно свести к минимуму, если заниматься аэробикой. Исследование, в котором принимали участие 1000 человек, показало: те, кто выполнял физические упражнения, в среднем лишились 2,6 см своего роста, а те, кто себя этим не утруждал, — аж 5,5 см. Физическая активность способствует поддержанию целостности скелета и сдерживает процессы образования трещин в позвонках, полагают авторы исследования.

МУСКУЛЫ, ЧТОБЫ ЛУЧШЕ СЛЫШАТЬ

Странно, да? А ведь ты не ослышался. Ученые из Университета Майами провели исследование среди жителей нескольких американских штатов и обнаружили, что занятия аэробикой могут сохранить и даже улучшить слух. Испытуемых поделили на 4 группы в зависимости от состояния сердечно-сосудистой и мышечной системы, и, хотя все они имели нормальный слух, было обнаружено, что наиболее тренированные люди имели наибольшую остроту слуха. Вывод ученых основывается на том, что тренировка сердечно-сосудистой системы улучшает местный кровоток и, соответственно, слуховую чувствительность, причем этот эффект со временем усиливается.

ФАКТ

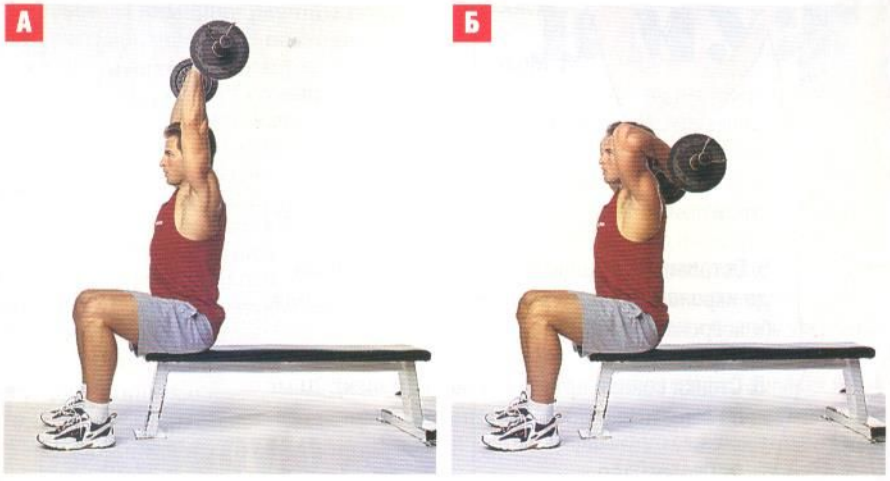
55% женщин изменили свое сексуальное поведение в связи с опасностью заражения СПИДом

Хочешь такие?

ЭЛЕМЕНТАРНО

Делай так

Если хочешь, чтобы твои трицепсы напоминали ту самую подкову, которая приносит счастье, — придется попотеть. Для этого нужно гармонично развивать две части этой трехглавой мышцы: латеральную (половина подковы, расположенная с внешней стороны руки) и длинную (другая часть подковы, с внутренней стороны руки). Медленные подъемы с полной амплитудой движений при сохранении постоянной нагрузки на трицепсы —лучший способ накачать эти мышцы.



Дома Попробуй опускание штанги за голову. Возьми штангу обратным хватом и подними ее над головой (А). Медленно опусти вес за голову (Б). На это уйдет 4 секунды из 5, отведенных на данное упражнение. Медленный темп увеличивает нагрузку на трицепсы и в то же время делает упражнение менее опасным для локтевых суставов. Выполни три подхода по 6-10 повторов.

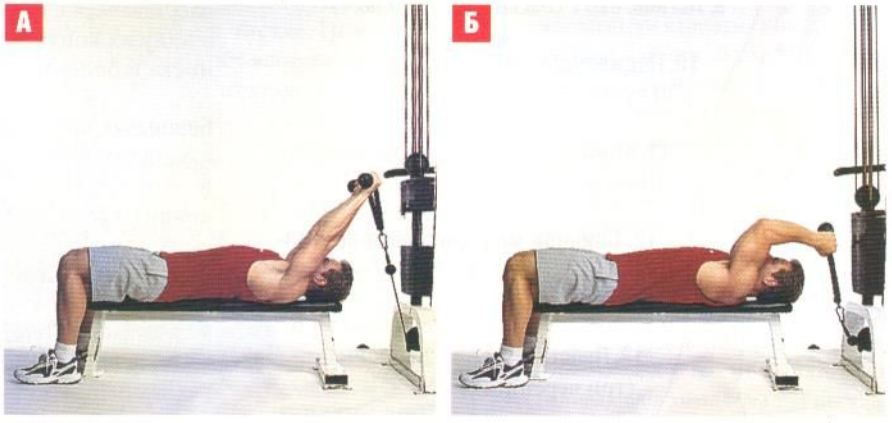


Фото: Fabrice Trombert

В зале Делай разгибания рук на блочном тренажере, лежа на горизонтальной скамье. Эспандер пропусти через нижний блок тренажера. Взяв прямым хватом рукоятку, выпрями руки так, чтобы твои плечи касались ушей (А). Медленно начни сгибать руки в локтях (Б), стараясь не разводить их в стороны. Ненадолго зафиксируй положение. Затем так же медленно распрями руки. Обрати внимание: ты должен двигать рукоятку вдоль станины тренажера, а не тянуть ее на себя. Таким образом твои трицепсы будут получать приличную нагрузку. Выполни три подхода по 10-12 медленных повторов.

ДАННЫЕ

Плоть, кровь и все остальное

У тебя может быть ветер в голове из-за весны и чудовищная тяжесть на сердце после заполнения налоговой декларации, но вес органов, из которых состоит твое тело, не будет заметно отличаться от среднестатистических величин. Естественно, с поправкой на общий вес организма. В данном случае мы считаем в розницу мужчину ростом 175–180 см и весом 82 кг. И вот что получается.

1. Кровь, вода и лимфа: 40 кг (две большие канистры)

2. Кости: 9,5 кг (хороший шоссейный велосипед)

3. Мозг: 1,5 кг (Большой энциклопедический словарь)

4. Сердце: 340 г (двойной ройал-чизбургер в «Макдоналдсе»)

5. Остальные мышцы (от бицепсов-трицепсов до икроножных и мышц пресса): 24 кг (средняя боксерская груша)

6. Стенки сонной артерии (в области шеи): 20 мг (1/12 часть скобки для степлера)

7. Почки: 250 г (банка острого маринованного перца)

8. Печень: 1,5 кг (1,5 бутылки «Балтики» с учетом веса стеклотары)

9. Легкие: 820 г (баскетбольный мяч)

10. Поджелудочная железа: 100 г (20 кубиков сахара)

11. Кожа: 5,5 кг (весенний комплект одежды, включая обувь)

12. Спинной мозг (без веса позвонков): 30 г (короткий телефонный шнур)

13. Простата: около 20 г (три черешни)

14. Яички: 50-60 г (два мяча для сквоша)

За эту информацию доктор Лектор отдал бы правую руку

Голова: 4,5 кг	**Область таза:** 11 кг	**Ноги:** 25,5 кг
Шея: 900 г	**Плечи и предплечья:** 6,8 кг	**Ступни:** 2,3 кг
Торс: 29,6 кг	**Кисти:** 1,4 кг	**Пенис:** 50–55 г

МИФЫ

Что делать на кладбище с дохлой кошкой

О бородавках существует много суеверий и страшилок. Это все потому, что они такие некрасивые и непредсказуемые. Вообще-то бородавки являются довольно безобидными кожными образованиями, но народ продолжает складывать о них легенды. Иногда правдивые — иногда не очень.

Бородавки — следствие несоблюдения правил гигиены. НЕТ

► Гигиена, вернее ее отсутствие, тут абсолютно ни при чем. Бородавки — это доброкачественные образования вирусной природы.

Бородавки заразны. И ДА И НЕТ

► В том, что на коже появляются бородавки, виноваты ДНК-содержащие вирусы из семейства папиллома-вирусов. И они действительно заразны, или, по-научному, контагиозны. Ими можно заразиться при прямом (рукопожатие) или косвенном (бортик бассейна) контакте. Некоторые счастливчики просто не в состоянии подхватить бородавки в силу особенностей их иммунной системы.

Бородавки исчезают самопроизвольно. ДА

► В 95% случаев бородавки исчезают самопроизвольно в течение двух-пяти лет. Тем не менее предпочтительнее расставаться с ними принудительно в виду их контагиозности, неэстетичности и болезненности.

Бородавки появляются только на руках и на ногах. НЕТ

► Эти несимпатичные элементы могут появиться где угодно.

Бородавки удаляются только хирургическим путем. НЕТ

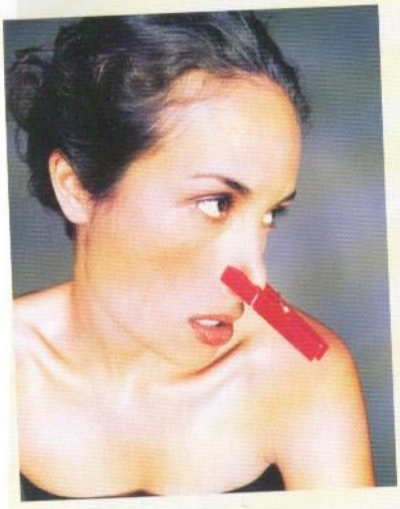
► Местное лечение (противовирусные мази, кремы...) вполне эффективно в отношении бородавок небольшого размера расположенных, как правило, на руках. Для ликвидации же всех прочих применяют криотерапию (выжигание жидким азотом) или лазер. Крупные бородавки иногда требуют комплексной терапии. Хирургического вмешательства достойны только подошвенные бородавки или те, что безуспешно подвергались криотерапии.

Иллюстрация: Gary Hallgren

ОПЫТ

Можешь прочитать это на одном дыхании?

Что бы там ни утверждала телереклама, иногда действительно лучше жевать, чем говорить. Как показали результаты исследований, проведенных в Тель-Авивском университете, у подолгу говорящих людей (политиков, например, и преподавателей) проблемы с дурным запахом изо рта возникают гораздо чаще, чем у молчунов. И этот факт имеет вполне научное объяснение. В постоянно открытом рту быстрее сохнет слюна, которая является естественным антисептиком, вымывающим бактерии. В результате они остаются в полости рта и разлагаются. То есть, когда соберешься задвинуть речь часа на полтора, запасись ментоловыми леденцами, жвачкой или чем-нибудь очень кислым, чтобы вызвать повышенное слюноотделение.



ПРАВИЛЬНАЯ ШТУКА

Сантехника, которую не надо мыть

Любопытная информация: минимум 4 года нашей жизни мы проводим в санузле. Причем примерно восьмую часть этого времени тратим на то, чтобы там убираться. Не будем вдаваться в подробности, что именно и как приходится очищать с унитазов, ванн и кафеля. Ты и сам знаешь. (Тем более, мы в этом номере даже специальный развернутый материал даем про то, как упражняться со щетками, тряпками и всякими кометами). Если же очистительные процедуры тебя достали и хочется полгода жизни провести как-нибудь иначе — купи сантехнику VILLEROY & BOCH. Она практически не нуждается в мытье и чистке. Почему? Как нам объяснили, новая технология Ceramicplus позволяет получать санизделия с идеально гладкой поверхностью. В результате физические связи между каплями воды оказываются значительно сильней, чем силы, удерживающие их на поверхности изделия. И грязная вода, равно как и другие вещества, скатываются в слив, не оставляя никаких следов и отложений солей.

Фото: Stone

что ценят женщины в мужчинах

Многие думают, что для того, чтобы завоевать женщину, нужно быть волшебником. Мужчины мучают себя, снова и снова пытаясь «вывести» ту самую «формулу любви», забывая при этом, что главная притягательная сила настоящего мужчины - это уверенность в себе. Вот что во все времена привлекало женское внимание!

Как известно, чувство уверенности в своих силах слагается из многих компонентов. Это и хорошая работа, и достойное положение в обществе, и всевозможные материальные блага, ну и конечно, для того, чтобы обрести полную уверенность в себе, нужно, чтобы Ваш внешний вид был совершенно безупречен. Особое внимание следует уделять своей прическе, а значит и волосам. Один взгляд на волосы, если они блестящие, мягкие и шелковистые - волосы, к которым так и хочется прикоснуться, - может решить все.

Однако это касается только ухоженных и здоровых волос. Когда же на них появляется предательская перхоть, от былого лоска и уверенности не остается и следа.

Причиной возникновения перхоти является грибок, который присутствует на коже головы каждого человека. Однако чрезмерное размножение грибка, спровоцированное различными факторами: неблагоприятной экологией, недостатком витаминов, иммунными и гормональными нарушениями в организме, стрессами влечет за собой появление перхоти. Оградить себя от природных катаклизмов и гормональных изменений, прямо скажем, нам не под силу. А вот взять под свой контроль состояние своих же волос теперь вполне реально. Врачи-дерматологи считают, что одним из наиболее эффективных средств в борьбе с перхотью является Низорал-шампунь. Он обладает длительным действием, т.к. в состав шампуня входит активный противогрибковый компонент, который накапливаясь в верхних слоях кожи головы и в волосах, предотвращает появление перхоти. Чтобы избавиться от перхоти необходимо мыть голову Низорал-шампунем в течение одного месяца два раза в неделю. Затем, в профилактических целях, достаточно использовать его 1 раз в неделю или 1 раз в 2 недели.

Средство это достаточно экономично, одного флакона Низорал-шампуня хватает на 2-3 месяца. При этом, Вы можете продолжать пользоваться, так часто как вам хочется, своим любимым шампунем, бальзамом или кондиционером, которые придают волосам блеск и объем.

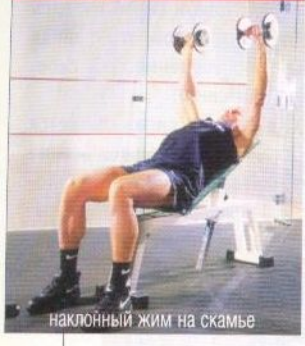
Так что, если Вы потеряли покой из-за появления в волосах перхоти, вспомните, что есть способ быстрого и эффективного обретения былой уверенности в себе. Низорал-шампунь поможет Вам не только избавиться от перхоти и даст возможность снова гордиться своими красивыми и блестящими волосами, но и вернет внимание прекрасной половины человечества.

Р.У. П-8-242 №006713 ОТ 0.95

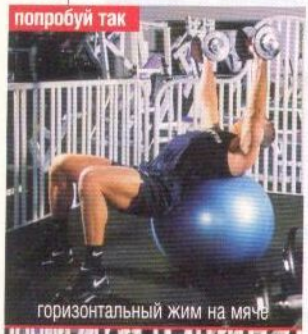
СОВЕТ МЕСЯЦА ОТ GOLD'S GYM

Проработка грудных мышц

Все серьезно тренирующиеся со свободным весом знают и нередко используют в своей тренировочной программе жимы гантелей лежа на горизонтальной и наклонной скамье.



А ценят они эти упражнения за глубину проработки грудных мышц, которая необходима для того, чтобы постоянно контролировать и балансировать тяжелые гантели по всей амплитуде движения, в том числе и наверху амплитуды, где с грифом штанги можно было бы на мгновение передохнуть. «Усилить преимущества этих упражнений можно, если внести неустойчивость в положение тренирующегося, что еще больше увеличит требования к балансированию и удержанию гантелей в равновесии, — советует менеджер клуба Gold's Gym Денис Семенихин. — Используй специальный мяч (типа stability ball) вместо скамьи и расположи тело, как показано на фото, для выполнения горизонтального и наклонного жима гантелей лежа. Выполняй жимы без рывков, в максимально плавной манере, концентрируй внимание на контролировании траектории движения гантелей. Выполни 3-4 подхода по 1-12 повторов, стараясь как можно больше растягивать грудные мышцы в нижней точке движения».



КНИГИ

Г. Айзенк. Классические IQ тесты; Г. Айзенк. Новые IQ тесты; В. Серебряков. Универсальные IQ тесты Изд-во «ЭКСМО-Пресс», М., 2001 г.

Еще недавно развлекаться решением IQ тестов в нашей стране было уделом студентов психфаков да читателей многочисленных в те времена научно-популярных журналов. Тем временем во всем остальном цивилизованном мире подобные сборнички давно уже прочно обосновались в списках бестселлеров. И это понятно. Тесты IQ в обязательном порядке необходимо пройти тамошним абитуриентам колледжей, соискателям приличной работы, а кое-где даже и тем, кто просто собирается обзавестись водительскими правами. У нас до этого пока еще не дошло. Хотя некоторые иностранные работодатели, обосновавшиеся в России, такие проверки практикуют. Да и в школах-институтах, говорят, в ближайшее время тестированию будет уделяться пристальное внимание. Так что лучше заранее потренироваться.

В. Филин, А. Толстой. Энциклопедия боли. — Издательский дом «Нева», СПб.; изд-во «ОЛМА-ПРЕСС», М., 1999 г.

Страшноватое название. Да и тема, в общем, не самая приятная на свете. До тех пор, естественно, пока у тебя неожиданно куда-нибудь не вступит, где-нибудь не стрельнет или не кольнет. Конечно, опытный врач быстро определит причину. Но до него еще добраться надо. А неведение всегда порождает страх. А от него хоть и не помирают, как правило, зато частенько впадают в панику. Ничего хорошего от этого ждать не приходится, особенно если причина боли действительно серьезна. Не говоря уж о тех случаях, когда медпомощь в ближайшие несколько часов недоступна, а экстренные меры надо принимать незамедлительно. Дежурный кирпич на крыше не дремлет, как известно.

А. Лоуэн. Секс, любовь и сердце. — Институт Общегуманитарных исследований, М., 2000 г.

Мы-то знаем, что сердце — это просто-напросто бионасос сложной конструкции с достаточно большим сроком эксплуатации. А вот древние люди считали, что этот орган отвечает за любовь и секс. Как ни странно, вполне современный психолог и психотерапевт Александр Лоуэн вполне согласен с этой старомодной точкой зрения. Один из самых простых аргументов в ее пользу — кто, как не сердце, гонит кровь к нашим гениталиям, обеспечивая дальнейшие радости жизни. Но существует и обратная связь, считает нам на радость автор: хороший секс — залог хорошей работы сердца. Не все так просто, конечно. Потому и книгу пришлось писать. Кстати, автор предисловия к ней — крупный специалист в области кардиологии, который из-за излишнего трудоголизма сам чуть не слег с инфарктом и был буквально спасен г-ном Лоуэном.

Фото: Дмитрий Донской; иллюстрации: Kelly Alder

ПРО ПИТАНИЕ

А еще они забывали оставлять чаевые

Причин ожирения довольно много — генетическая предрасположенность, низкий уровень метаболизма, шеф-повар виртуоз в соседнем ресторанчике... Недавно американские ученые из Пенсильванского университета нашли еще одну. Плохая память. В эксперименте участвовали добровольцы с явными нарушениями памяти и те, у кого с головой все в порядке. Кормили вкусно, бесплатно и в любое время. В результате оказалось, что пациенты с провалами в памяти ели гораздо чаще и съедали за один раз гораздо больше блюд, чем люди в здравом уме и твердой памяти.

ТАКТИКА

Туриста кормят завтраками

Отправляясь в турбюро, чтобы заказать поездку, не стоит желать себе встретиться с хорошим туроператором. Хороший туроператор — это могучая личность с фантастической харизмой. Которая как делать нечего клиента, желающего поехать в мае в Грецию за шубами, отправит в январе в Эквадор за попугаями. Работа у них такая.

Правильнее всего выбирать ту компанию, которая специализируется на интересующем тебя направлении. У них там все ходы записаны, и, значит, всевозможных нестыковок и неурядиц будет меньше. Но так как большинство турфирм предпочитает рекламировать сразу все известные географии страны и континенты, чтобы привлечь максимум клиентов, — ориентируйся на местности сам. Если у фирмы налажены серьезные контакты с данным регионом, то в офисе будет много предметов, к нему относящихся: проспектов, карт, буклетов, папок с документами.

Наличие у фирмы дипломов, призов и почетных грамот — обнадеживающий признак. Конкуренция за эти «знаки отличия» весьма велика, и кому попало их не дают.

Хороший способ выбрать надежную турфирму: позвонить в туристическое представительство страны и попросить их порекомендовать тебе компанию. У всех турпредставительств есть свой список партнеров — у этих фирм обычно грамотно налажена работа в посольствах, авиакомпаниях и отелях.

Если тебе надо уехать восемнадцатого, а вернуться двадцать девятого, ты имеешь полное право на этом настаивать. Даже если тебе объяснят, что самолеты в это время не летают, гостиницы закрыты на санитарный день, а гиды бастуют. А вот если ты вылетишь всего на два дня раньше, то все будет дивно. Не торопись покупаться — выясни, что происходит с другими авиакомпаниями и какова возможность стыковочных рейсов. Дело в том, что операторам часто выгодно продавать тебе билеты на те или иные конкретные рейсы.

Турфирмы сплошь и рядом не дают гарантий того, что клиента поселят именно в этот, выбранный им отель. Прямо тебе об этом могут и не сказать, но внимательно посмотри в договор. Вероятнее всего, что там микроскопическими буковками про это написано. Если принимающая сторона сочтет, что им удобнее разместить тебя в другой гостинице, никакой «ваучер» ничего не изменит. Единственный способ избежать этого — попросить, чтобы фирма сама забронировала и оплатила место вот в этом и никаком другом отеле. И вручила тебе уведомление из отеля о том, что тебя там ждут. Если фирма не проводит таких платежей, откажись от ее услуг и иди в другое место.

Обязательно поинтересуйся, входит ли в пакет медицинская страховка. Не входит? Непременно купи ее сам. Целее будешь. Если же ты собираешься заняться активными видами спорта, покупай специальную, более дорогую страховку, которая оплачивает лечение спортивных травм.

Хорошо организованная фирма обязательно предоставит тебе следующую информацию в письменном виде:

1. Расписание программы.
2. Адрес отеля.
3. Адрес российского консульства.
4. Телефон своего зарубежного представительства.
5. Таможенные правила страны.
6. Рекомендации по безопасности.
7. Список вещей, которые желательно взять с собой.
8. Общие сведения о стране.

Плохо организованной фирме не до этой ерунды — у них слишком много других проблем.

Иллюстрация: Влад Лесников

НОУ-ХАУ

Замажем?

7 альтернативных способов использования зубной пасты.

Помимо непримиримой борьбы с ненавистным кариесом и налетом от чая и кофе, зубная паста может пригодиться в самых разнообразных ситуациях. Например, для того, чтобы:

- Удалять пятна чернил с одежды.
- Стирать рисунки со стен и полированной мебели.
- Ликвидировать царапинки на хрустальных бокалах и стеклах очков.
- Чистить медные и серебряные вещи.
- Избавиться от зуда от укусов комаров и прочих москитов.
- Зачищать повреждения на ботинках.
- Маскировать дырки от гвоздей в стенах.

ПСИХОЛОГИЯ

Принцип домино

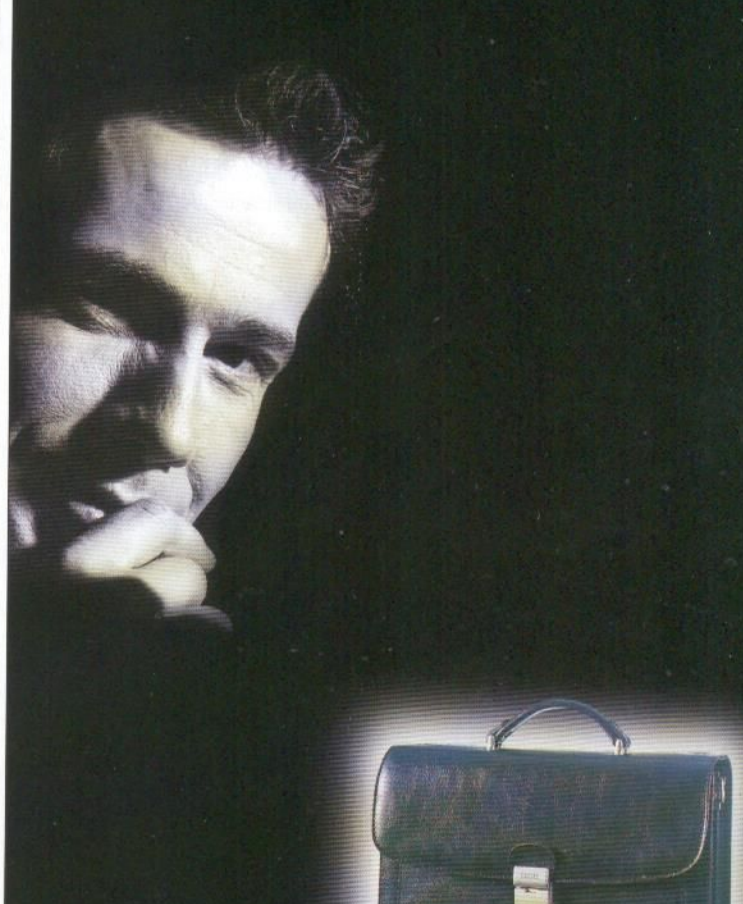
Знаешь, что женщины на самом деле больше всего ценят в мужчине? Вовсе не красоту, ум или богатство. И даже не регулярное использование шампуня от перхоти. А популярность этого мужчины у других женщин. Исследования ученых Луисвилльского университета показали, что привлекательность мужчины в глазах окружающих дам возрастает в 1,5-2 раза при условии, что он пользуется безусловным успехом хотя бы у одной из представительниц прекрасного пола.

Кстати, это происходит не потому, что женщины любят завидовать и обезьянничать. Просто они от природы более социально зависимы, чем мужчины, и поэтому склонны доверять мнению окружающих больше, чем своему собственному.

Фото: Foto Fantasies, Eric A. Johnson

TEXIER

Made in France



on-line магазин:
www.texier.ru

11 Новый Арбат, Валдай Центр, Москва

ТЕХНИКА

Подводные маневры

Остановка у бортика — это сбой ритма и дыхания. Если бассейн 25-метровый, то этот сбой слишком частый для того, чтобы тренировка была эффективной. Вот почему стоит освоить технику подводного переворота. И это только во-первых. А во-вторых, этот фирменный приемчик выглядит весьма эффектно.

Стена рядом Ориентируясь по черной полосе на дне бассейна, рассчитай скорость и ритм гребков так, чтобы уровня метки (перпендикулярчик такой), обозначающей ее конец, первой достигла твоя правая рука (если ты не левша). Делай ею гребок, одновременно втягивая шею в плечи. Голова и плечи идут вслед за рукой. Движение максимально напоминает знакомый с уроков физры кувырок в спортзале.

Складывайся Как перочинный ножик. Подбородок прижат к груди. Ноги почти выпрямлены. Руки вытянуты вдоль корпуса, чтобы максимально уменьшить сопротивление воды при маневре. Учти: если совершаешь поворот в мелкой части бассейна с наклонным дном, держись как можно ближе к поверхности, чтобы не пропахать кафель на дне макушкой.

Кувырок Поза эмбриона фактически. Локти на коленях. Только предплечья помогают при вращении. Но суть не в них. Чем энергичнее ты прижмешь пятки к ягодицам, тем сильнее будет крутящий эффект.

Упор Ступни упираются в бортик бассейна под углом 45° примерно на 30–60 см ниже уровня воды. Руки максимально заводишь за голову.

Толчок Скрести руки за головой в области запястий так, чтобы бицепсы были прижаты к ушам. Чем ниже опустишь голову между руками, тем меньше будет сопротивление воды после толчка. Теперь толкайся обеими ногами и максимально распрямляй руки.

Плывем далее Скрести ноги, и вода сама тебя развернет лицом вниз к тому моменту, когда ты вынырнешь. До того как голова достигнет уровня поверхности, делай первый гребок. Это поможет тебе не сбиться с ритма. И постарайся при этом не протаранить никого из окружающих. Учти, с момента толчка до первого гребка ты преодолеешь около 5 м.

ЗДОРОВЬЕ

На что играть в буркозла?

Если ты не профессиональный катала, то игрой в карты много не заработаешь. Зато можешь стать здоровее. Результаты недавнего исследования ученых из Университета Беркли показали, что, постоянно играя в бридж, ты увеличиваешь количество иммунных клеток в крови. Ученые утверждают, что карточные игры оказывают особое влияние на тот участок мозга, который ответственен за выработку лейкоцитов — основных охотников на вирусов и бактерий. О том, что оздоровительный эффект имеют сигары и пиво, которые ты употребляешь во время игры, в исследовании не сказано ни слова.

ЗВЕРСТВО

Ежу понятно!

Вполне симпатичные и безобидные с виду ежи — одни из самых опасных представителей дикой фауны Европы. Их иголки переносят по меньшей мере 16 опасных для человека заболеваний, включая туберкулез, — считают британские ученые. Вывод прост: не хочешь всю жизнь насвистывать дырочкой в правом боку — не наступай на ежика в тумане.

ДАННЫЕ

Все мы немного тормоза

Нарушение скоростного режима — основная причина аварий на дороге (пьянство — на втором месте). Садясь за руль, ты должен иметь в виду, что информация о неожиданных ситуациях на дороге, поступившая в мозг через органы зрения, обрабатывается в среднем в течение 1 с. То есть в момент возникновения аварийной ситуации ты должен быть готов предпринять адекватные меры при скорости:

50 км/ч — за 14 метров;
90 км/ч — за 25 метров,
130 км/ч — за 36 метров.

Фото: Voller Ernst. Tar; иллюстрации: Kelly Alder

ТЕОРИЯ

Храпсодия

Если она утверждает, что ты голосишь в душе как резаный поросенок, а сам ты думаешь, что Паваротти тебе и в подметки не годится — не стоит спорить. Полезная истина, как всегда, лежит посередине. На самом деле регулярные вокальные упражнения — залог глубокого и спокойного сна. Британские медики провели эксперимент с 20 пациентами, предлагая им не менее чем 20 минут в день петь в душе. Результат: 17 подопытных сократили время храпения во сне на 18%. Суть процесса: храп — следствие вибрации рыхлых тканей нёба и носоглотки. Пение — тренировка, подтягивающая эти ткани и, соответственно, уменьшающая их вибрацию во время сна.

НОУ-ХАУ

Методом тыка

Совершенно незачем разрезать бифштекс, чтобы выяснить степень его прожаренности. Не порть мясо, а используй простой, но эффективный тест. Суть метода такова: ткни пальцем в бифштекс (верхняя часть его на самом деле не такая уж горячая, как может показаться) и сравни свое ощущения, проделав точно такой же тактильный эксперимент с мышцей у основания большого пальца. Получишь результат.

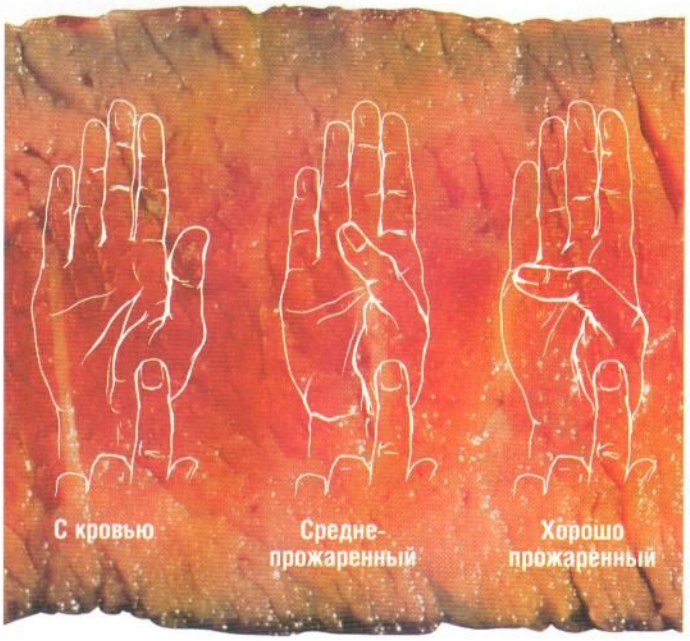
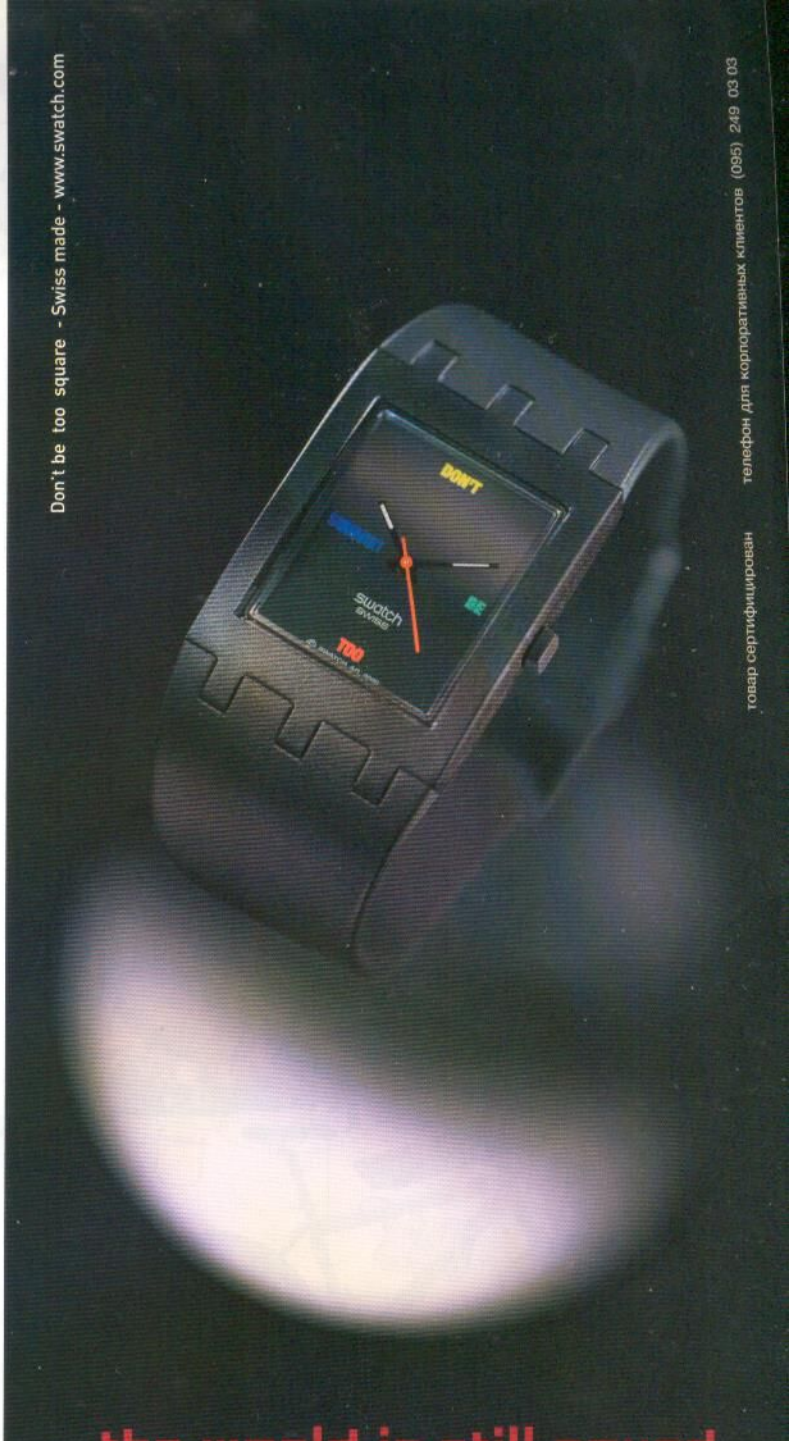


Фото: ФОТОбанк, иллюстрации: Kelly Alder, Алена Рябинина

Don't be too square - Swiss made - www.swatch.com
товар сертифицирован
телефон для корпоративных клиентов (095) 249 03 03



the world is still round

swatch

Don't be too square

МОСКВА:
ул. Тверская, 16, ТЦ "ГАЛЕРЕЯ АКТЕР", (095) 935 77 83
ул. Ярцевская, 19, ТЦ "РАМСТОР", (095) 937 04 37
Столешников пер., 14, ТК "БАЗА 14", (095) 733 92 06
ул. Шереметьевская, 60-А, ТЦ "РАМСТОР", (095) 937 26 97
Красная пл., 3, ГУМ, 3 линия, 1 этаж, (095) 929 30 98
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ:
Каменноостровский пр., 31, (812) 346 22 90
НОВОСИБИРСК: ул. Советская, 37, (3832) 23 33 89
ИЖЕВСК: ул. Советская, 7, (3412) 78 50 40
САМАРА: ул. Ново-Садовая, 24, (8462) 34 18 50
ул. Стара Загора, 202, (8462) 56 89 30
ЕКАТЕРИНБУРГ: ул. 8 Марта, 110, (3432) 45 75 60
ВОРОНЕЖ: ул. Плехановская, 58, (0732) 52 76 33
РОСТОВ-НА-ДОНУ: ул. Шаумяна, 53, (8632) 44 18 50
МАГНИТОГОРСК: пр-кт Карла Маркса, 31, (3511) 22 09 66
ТВЕРЬ: пр-кт Победы, 24, (0822) 36 74 33
ИРКУТСК: ул. Ленина, 46, (3952) 20 13 67
ПЯТИГОРСК: ул. Бульварная, 2.

ПРОФИЛАКТИКА

Как не квэйкнуться

О, как мы тебя понимаем! Торчать целый день за компьютером, даже ковыряясь в порносайтах, пока не видит начальник, — не самое здоровое занятие в мире. Постоянное общение с мышью и клавиатурой — причина неприятностей типа синдрома канала запястья. Число его жертв растет на глазах (например, в Великобритании происходит до 200 тысяч случаев в год). Хотя этого вполне можно избежать. Перед тобой простейший комплекс упражнений, который поможет сохранить в целости и сохранности мышцы и сухожилия, особенно страдающие у компьютероманов. Причем все это можно делать, практически не отрываясь от экрана монитора и вспоминая известных персонажей.

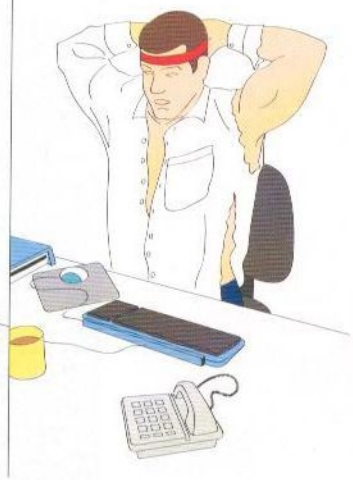
ЗК Васильев и Петров ЗК (руки, запястья, плечи) Заведи руки за спину и сцепи пальцы. А теперь подними их. Чем выше — тем лучше. Чтобы не прерывать процесс, на клавиши жми носом.

Щелкунчик (шея) Кончиками пальцев возьмись за подбородок и не слишком интенсивно подвигай нижнюю челюсть вниз-вверх. Потом убери руки и наклони голову вперед, задействовав только шею.

Стиви Уандер (шея и плечи) Расправь плечи и наклоняй голову так, чтобы поочередно касаться правым и левым ухом соответствующих плечевых суставов. Сначала делай это упражнение наклонив голову вниз. Потом — откинув назад.

Диск-жокей (все тело) Наклей разноцветные стикеры на самые заметные предметы на твоем рабочем столе (клавиатура, телефон, монитор, органайзер). А потом попытайся достать до них одновременно всеми конечностями и головой, исходя из принципа: чем дальше и неудобней дотягиваться — тем лучше.

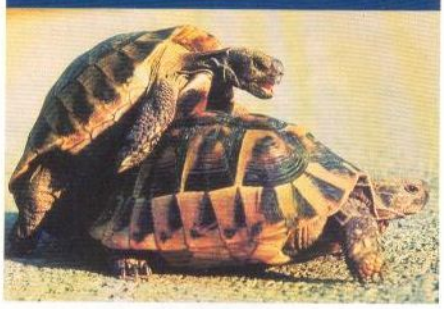
Кавказский пленник (руки и спина) Сцепи пальцы рук на затылке и отклонись как можно дальше назад. Повтори несколько раз.



ФАКТ

Какое свинство!

Продолжительность оргазма:
у самца шимпанзе — 1 с
у мужчины — 3-15 с
у хряка — 30 мин.



СТРЕСС

Лечебное холодание

С недавних пор в печати стали проскальзывать сообщения о том, что в Германии набирает силу новое национальное увлечение — раздеваться догола и сидеть в таком виде в холодильниках. Нет, у немцев не поя-

Немец без инструмента и с кровати не свалится.

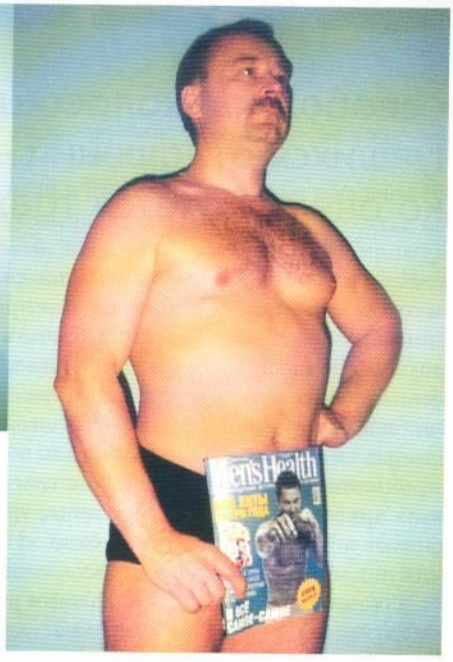
вилось чувство юмора. Таким образом они теперь борются со стрессом. И, надо признаться, рациональное зерно в этом методе имеется. Под влиянием низких температур мозг начинает активно выделять серотонин, оказывающий общеуспокаивающее действие на организм. Хочешь попробовать? Если поблизости от твоего дома нет подходящего мясокомбината — положи на позвоночник в районе шеи пластиковый пакет со льдом, завернутый в полотенце, и держи его минут 15. О полученном эффекте можешь рапортовать нам. Желательно, по-немецки.

Фото: East News

ВНИМАНИЕ! КОНКУРС!

Как я сбросил 7 кг за 40 дней

Представляем второго победителя нашего конкурса «Все лучшее у меня — впереди».



Имя: Сергей Тамочкин
Город: Сызрань
Возраст: 43 года
Рост: 180 см
Вес до: 99 кг
Вес после: 92 кг

ДИЕТА

«Дело было как раз накануне начала рождественского поста, который я решил соблюсти. Ведь пост эффективнее всех новомодных диет. Из рациона я полностью исключил жиры и белки животного происхождения, т.е. мясо, молочные продукты, яйца, а также шоколадные конфеты, что мне, как сладкоежке, было нелегко. Утром выпивал чашку несладкого черного кофе, съедал порцию овсянки и один банан. В обед каша или постный овощной суп, а на ужин — печеный картофель с квашеной капустой. Ел также много сырых овощей и фруктов, сухофруктов, пил свежевыжатые соки...»

ТРЕНИРОВКИ

«Каждый день я старался как можно больше времени уделять физической нагрузке: делал все известные мне упражнения на пресс, приседания, скручивания, отжимания, упражнения с гантелями и много ходил пешком».

ЕГО СЕКРЕТ

«Особое внимание я уделял упражнениям с блинами от штанги — жимам на горизонтальной скамье, вращениям стоя, силовой растяжке на скамье, наклонам и подъемам диска на прямых ногах...»

РЕЗУЛЬТАТ

«После упорных занятий и диеты за 40 дней я скинул 7 кг жировых отложений. Надеюсь, что мой опыт будет кому-нибудь полезен...»

В качестве приза Сергей получает годовую подписку на наш журнал.

Если ты тоже хочешь иметь:

а) хорошую фигуру,
б) всенародную известность и
в) Men's Health в своем почтовом ящике...

присылай нам свои фото «до» и «после». На первой фотографии — исходные данные и номер журнала за тот месяц, в котором ты взялся за эксперимент. На второй — конечный результат и соответствующий по времени номер. К письму приложи подробный рассказ о том, как ты сумел достичь таких успехов.

Веломир

Самый натуральный велосипед
Bike to Nature MERIDA

Nighthawk comp
1200

Fireball
425

Matts Striker SX
400

Kalahari 550 SX
265

www.velomir.ru www.triatlon.ru
АДРЕС МАГАЗИНА: ул. Люсиновская 53/12
Телефон.: 236 89 40

Товар сертифицирован А904

Swiss made - www.longines.com - TM/2001 Bogart Inc. by CMG Worldwide Inc., USA.

LONGINES

L'ELEGANCE DU TEMPS DEPUIS 1832

Longines DolceVita□

Elegance is an attitude

Товар сертифицирован

Свободная

Автор: Михаил Селезнев

Вернуться к свободной холостяцкой жизни после затянувшихся отношений — это кайф. Только очень хочется трахаться.

ОКТЯБРЬ

Все идет как по маслу. Мы познакомились в гостях, проболтали весь вечер, и ей тоже нравится виндсерфинг... Я провожаю ее до дома.

У подъезда она говорит, глядя исподлобья и держа меня за пуговицу: «Ну что, зайдем чайку попить?» «Ого-го! — думаю я. — Значит, у нас это называется «попить чайку». Вперед, бэйби, чайник уже вскипел!» А вслух произношу: «С удовольствием!» — и мы отправляемся вверх по лестнице. Я иду сзади и размышляю о том, до чего у нее чудесные икры.

Пока она ищет ключ в сумочке и поворачивает его в замке, я пытаюсь интимно приобнять ее за талию. Но тут моя спутница вдруг орет диким голосом: «Бабуля, я с гостем! Доставай варенье из заначки! — и, повернувшись ко мне, прибавляет: — Она у нас полуглухая, так что, будет переспрашивать, отвечай погромче. Ты клубничное любишь?»

Люблю ли я клубничное?! В двенадцатом часу ночи в субботу, на пятиметровой кухне, в компании невменяемой старухи, капающей кипятком мне на колени, и толстого пятнадцатилетнего братца с бреккетами на зубах, который занудливо требует, чтобы с ним сыграли в шашки?!

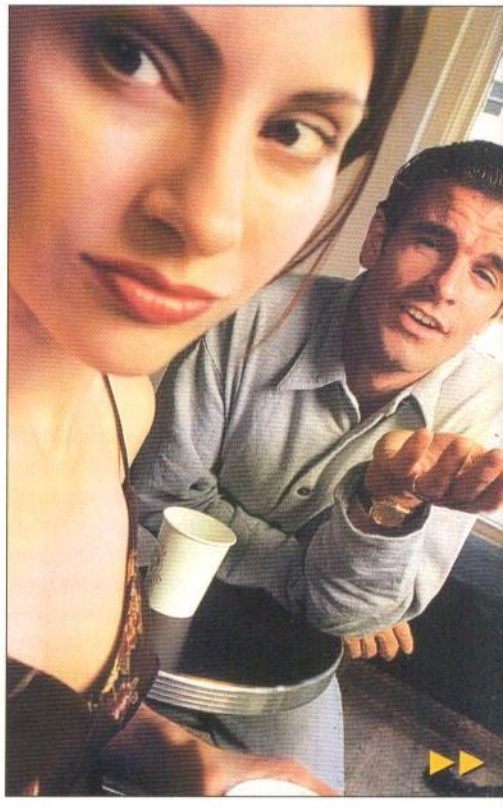
В коридоре она чмокает меня в щечку и говорит: «Позвони как-нибудь!» Я вымученно улыбаюсь и так и спускаюсь, осклабившись, до первого этажа. Ну надо же! Я и забыл, как это тяжко — решать половой вопрос в условиях свободного плавания.

Четыре года я стоял на якоре. Четыре года мы с Аленой жили вместе — и что это было за время! Если не считать пары последних месяцев, когда у нас шли бессмысленные разборки, мы были идеальной парой. Все мои друзья ее любили. Я ее любил! Но мы так и не сумели разобраться. А теперь уже поздно пить боржоми. Алена быстро пришла в себя. Уже через три недели она стала встречаться со своим инструктором по йоге. Его зовут — не поверите — Протас! Стараюсь не думать, на что этот тантрический гуру способен в постели.

Мои успехи куда скромнее. Точнее говоря, успехов вообще никаких нет. Все, чем я могу похвастаться за три месяца, — это стерильные поцелуйчики при встрече и прощании от сочувствующих жен моих друзей. А теперь вот еще это чаепитие в Мытищах. После нескольких лет моногамности я совсем забыл, как добиться немудреной цели — получить от женщины не только клубничное.

НОЯБРЬ

Мы встречаемся глазами на вечеринке в офисе. Она — сексапильная такая блондинка, работает этажом ниже. Тут разночтений нет — уже на заднем сиденье в такси становится ясно, куда катится вечер. Ладно, доехали, я расплачиваюсь, и мы без лишних слов отправляемся прямо под одеяло. Тут я оказываюсь в замешательстве. Сами понимаете, с Аленой нам не приходилось обсуждать порядок действий. Любой поворот сценария совершался мгновенно и без лишних слов. А здесь? С чего начать? Решаю пойти беспроигрышным путем и пускаюсь ублажать клитор и окрестности. Полчаса старательно упираюсь носом в ее блондинистость, выписывая языком все десять тысяч китайских иероглифов. «Нет, — комментирует она, — не так». Странно, Алене именно «так» и нравилось больше всего. Потом она решительно берется за меня. Ее руки бодро принимаются теребить пенис, и тут я убеждаюсь, что явно недооценивал сексуальную технику моей бывшей. Воспринимал ее таланты в этой области как нечто само собой разумеющееся. Я пытаюсь слегка затормозить бешеный темп, с которым нетерпеливая красавица начищает мое орудие. Она недовольно морщится. Акт механического доения продолжается буквально 47 секунд, и тут она выдает шедевральную фразу: «Ну давай уже, кончай!» Я не шучу, она так и сказала. Словно в очереди к телефону-автомату, когда нетерпеливые граждане стучат жетоном в стекло. «Ну давай же! Что там еще такое? Сколько можно-то?» «Да ладно. Главное — не победа, главное — участие», — пытаюсь отшутиться я. Все равно завтра рано вставать. Вот ведь дурдом. Обычно считается, что мужчины как раз любят, чтобы все было попроще и покороче. Я сам порой хочу отстреляться по-быстрому. Но и я как-то не всегда могу уложиться в 47 секунд.



любовь

ДЕКАБРЬ

Я понимаю, мне нужен нормальный секс без прибамбасов. Бездумный половой акт. Бессмысленный и беспощадный. Сотрудники порекомендовали мне одну девицу. Сказали, по бездумности она не знает себе равных. О'кей. То, что надо. И вот мы, считай, в койке. Она запускает диск с соответствующей музычкой. А я достаю презерватив, который купил в киоске у метро. Какой-то там с сердечком на упаковке. Ментолом благоухает на три метра. Пока я вскрываю упаковку, первая песня заканчивается. Когда наконец натягиваю проклятую резинку, девица уже на кухне и заваривает себе травяной чай «Спокойной ночи!».

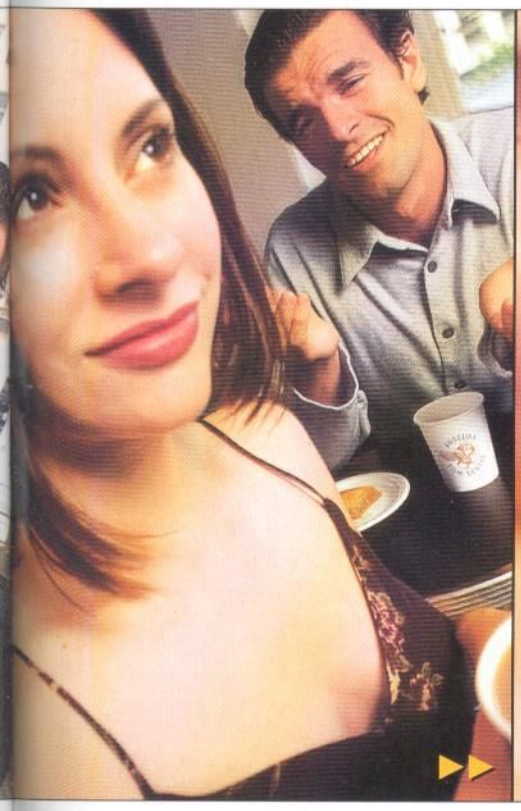
«Прости, пожалуйста, — лепечу я, — так давно не пользовался этой штукой, что потерял квалификацию. Моя бывшая пила таблетки». Ее глаза округляются. «А носки ты сам умеешь надевать?»

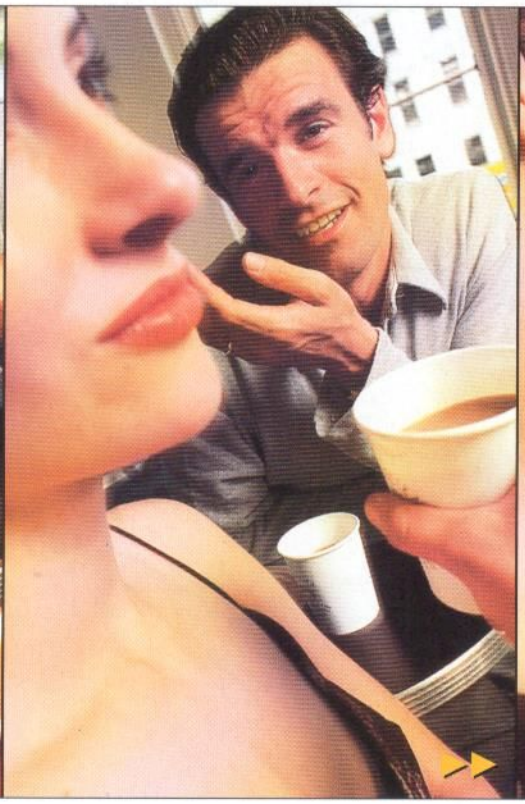
Позже, ночью, меня вдруг осеняет: наверное, мне нужен вовсе не секс! То есть секс мне нужен позарез! Просто — не хочу показаться сентиментальным — после полугода одиночества я соскучился по некоторым интимным составляющим совместной жизни. Например, смотреть, как женщина одевается. По мне, нет в мире ничего более сексуального. Будь моя воля, я бы открыл стриптиз-клуб наоборот. То есть девчонки выбегают на сцену голые, немножко прыгают туда-сюда для разогреву, а потом начинают медленно натягивать чулки и не спеша, с расстановкой подбирать лифчик к белому платьицу. Кто из вас не заплатил бы за такое зрелище? То-то же. Короче, я понял: надо позвонить какой-нибудь старой доброй знакомой (не слишком старой, разумеется) из тех, кто знает тебя как облупленного. Она не ждет всех этих экивоков и реверансов. Ей ты не должен ничего доказывать. Она все поймет с полуслова и сделает тебе дружелюбный грамотный минет. Раз 200.

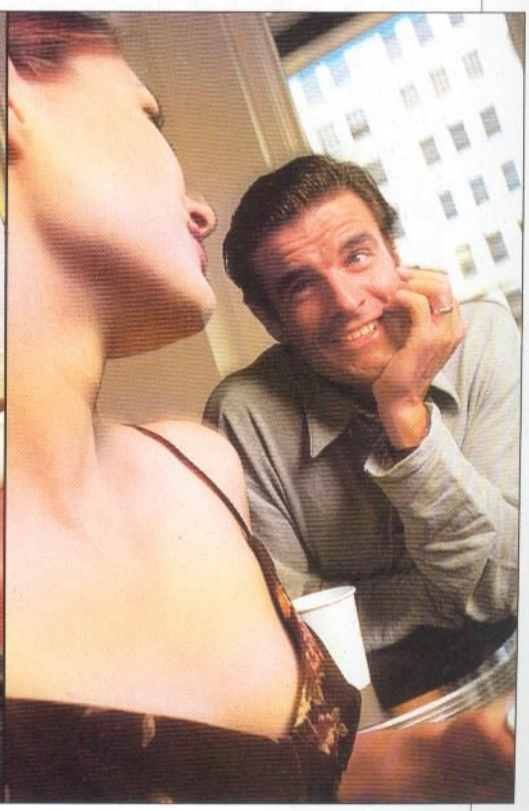
ЯНВАРЬ

Я приглашаю на ужин самую сексуальную Аленину подругу. Беседа идет непринужденная. Сплетничаем о своих бывших, вспоминаем всякие приколы, связанные с сексом. Заказываем мороженое. «О Господи, — говорит она, отсмеявшись, — какой кайф с тобой общаться. Давно так легко себя не чувствовала. Мне кажется, я тебе могу все рассказать!» Мое сердце прыгает. «Понимаешь, большинство мужиков озабочены только одним вопросом... Но ты другой... Единственный нормальный представитель своего племени». Мое сердце падает. Дальше все неудержимо катится по наклонной плоскости. Она даже начинает рассказывать о парне, с которым встречается. «У него та-а-акое обалденное тело!» — хихикает она, словно я ее приятельница. Вот где собака зарыта. Для тех, кто помнит, как мы с Аленой были вместе, я так и остался душкой-подружкой, безобидным, бесполым зайчиком, с которым можно поговорить «о девичьем». А я не зайчик! Я, блин, хищник! Я кровожадный, злой разбойник Бармалей! Все, в следующий раз буду встречаться только с незнакомкой. Которая и не догадывается о том, что я «единственный нормальный представитель».

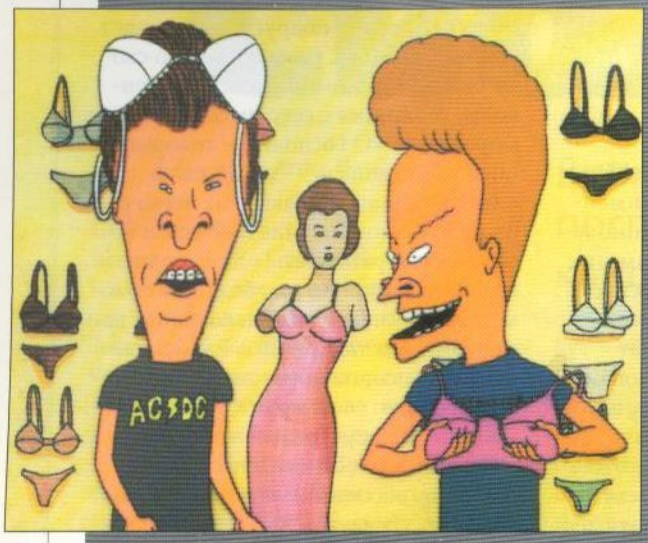
Фото: Walter Smith







ТЫ СЕГОДНЯ ОЧЕНЬ-ОЧЕНЬ СЕКСУАЛЬНО ОЗАБОЧЕН



Почему после расставания с постоянной партнершей так трудно знакомиться с девушками? Причин тому две. Они почти противоположны, но в равной степени мешают тебе иметь успех у дамского пола. Во-первых, у тебя слишком долго не было женщины. Во-вторых, у тебя слишком долго была женщина.

Тебя отставили. Ты рыщешь как голодный волк. Все красные шапочки чуют это за версту. И на всякий случай стараются держаться от тебя подальше.

▶ Ты форсируешь тактильные контакты. Хватаешь ее то за руку, то за ногу, поправляешь у нее на плече бретельку лифчика и бесконечно мацаешь девичью талию.

▶ Когда ты лезешь за кошельком расплачиваться, из тебя вываливается презерватив в потрепанной упаковке. Это как раз тот случай, когда она не оценит твою предусмотрительность. Нет, презерватив ты на всякий случай захвати. Но данный предмет должен появиться на сцене только в самый кульминационный момент.

▶ Ты делаешь слишком много комплиментов ее внешности. Нередко двусмысленных.

▶ Ты все время говоришь про секс, про любовь и про любовь к сексу. А когда она для перемены темы спрашивает, как устроен двигатель внутреннего сгорания, ты пытаешься проиллюстрировать ответ выдержками из книги «Мужчина и женщина».

▶ Ты пялишься на других женщин. В том числе на тех, которые сидят в телевизоре и рассказывают про то, какие у них плотные колготки.

Любое дело требует практики. За годы простоя ты порядком подрасслабился. И совсем забыл, какое это хлопотное занятие — ухаживать за понравившейся тебе красоткой. Ты-то привык к тому, чтобы все без лишних церемоний...

▶ Ты грузишь ее своими интимными проблемами. Ты настолько привык к жизни с человеком, который знает о тебе буквально все — и как ты страдал до 9 лет энурезом в том числе, — что начинаешь на автомате рассказывать новой знакомой всю подноготную. А ей, может, совсем неинтересно, что в марте всем сотрудникам зарплату подняли, а про тебя забыли.

▶ Ты рассказываешь печальные истории о своей ушедшей любви или то и дело поминаешь свою экс-. На первом свидании женщина хочет слушать про себя. Или, по крайней мере, про то, что Волга впадает в Каспийское море.

▶ Ты встречаешься с ней, не имея определенной программы действий. Она пока не готова считать, что сидение рядом на скамеечке — это захватывающее мероприятие. От нового кавалера девушка ждет, что он будет ее развлекать. Ужинать, танцевать и катать на трамвае.

▶ Ты начинаешь ее ревновать уже через полчаса после знакомства. К бывшим, самым бывшим и к тому полудурку за соседним столиком.

▶ Ты разрешаешь ей заплатить. С прежней у вас был общий бюджет, и вид женщины, вытаскивающей из бумажника купюры, стал для тебя вполне привычным.

ФЕВРАЛЬ

Валентинов день. Я сижу в клубе. Самом что ни на есть поганом клубе. Встречаю деваху. Тоже самую что ни на есть поганую. Ничего, в крайнем случае прикроем простыней. Приезжаем к ней в убитую хрущобу на окраине. Никаких прелюдий. Секс до полного изнеможения. И так три раза. Презервативы надеваются как миленькие. Деваха вряд ли знает, как меня зовут. Потом мы обрушиваемся на тахту. На рассвете я просыпаюсь и совершенно бессознательно, инстинктивно прижимаюсь к ее спине. Когда я принимаюсь ласково покусывать ее ухо, она в изумлении оборачивается: «Ты че?» Нет-нет, ничего. Я уползаю на свою половину тахты. Она смотрит на меня так, словно я описался. Расслабься, девочка, тебе не понять. За четыре года практически семейного существования вырабатываются свои привычки. Забываешь, как встречаться на одну ночь. И вот ты снимаешь девицу, просто чтобы потрахаться, а утром тебя тянет чертить ей на спине пальцем телячьи нежности. Не делай этого! Не пугай ни в чем не повинную детку. В конце концов, что ты себе позволяешь?

МАРТ

Алена подала заявление в загс. Выходит за Протаса. Этот гребаный гуру сделал ей предложение. Представляю, как он встал перед ней на одно колено. Вторую ногу, наверное, закинул за свою долбанную шею. Куда мне до него! Так что я не в лучшей форме. Хандрю. Это, конечно, не способствует успеху у женщин. То есть я продолжаю встречаться с ними, но призрак Алены незримо сопровождает мои так называемые похождения. «А братья или сестры у тебя есть?» — «Да, два брата и бывшая возлюбленная — Алена зовут». Я думал, что опыт долгих отношений за спиной делает меня в глазах женщин перспективной партией. Ан нет, это их только отпугивает. Теперь вместо попытки объяснить, что произошло с моим прошлым союзом («не сошлись характерами», «это было обоюдное решение», «бедняжку сбил грузовик»), я вообще не буду ничего рассказывать. Да, я космонавт. С девятнадцати лет летал на станции «Мир». Женскую грудь видел в последний раз в четырнадцать, на фотографии Валентины Терешковой. Так что я чист как первый снег. Научи меня целоваться, а? MH

Позволь себе Grundig!

Авангардный стиль High-Tech притягивает совершенством линий. Эксклюзивная

FINE ARTS VISION

система с проигрывателем DVD и эргономичным управлением создает идеальные условия для наслаждения безупречным изображением и чистым звуком. Стильный дизайн от А. Ноймайстера позволяет органично вписать систему в любой интерьер.

Предлагаем выгодные условия для дизайнеров по интерьерам.

Представительство "GRUNDIG AG" в Российской Федерации: 933-51-31
Сервисный центр: Москва 361-49-33, Санкт-Петербург 446-61-71

GRUNDIG

events today
provided by GRUNDIG

event yourself!
www.eventstoday.com

Товар сертифицирован.

Лобковая вошь
Она, кстати, просила передать, что на обидную кличку больше отзываться не будет.

Ты их совсем не любишь. И я не люблю. И никто не любит. Вот такие мы неблагодарные твари.

Лобковая вошь

Как выглядит Похожа на краба. Только очень маленького.

Чем занимается Прикрепляется к волосу на лобке (реже на ногах, бровях, голове, в подмышках). Дважды в день сползает пообедать. Во время укуса выделяет в кровь вещество, воздействующее на красные кровяные тельца (эритроциты), и поэтому после укуса на теле остаются синие пятна. Периодически самки откладывают яйца, крепко прикрепляя их к волоскам особым клеем, который не растворяется в воде.

Как избежать встречи Презерватив от лобковой вши, сам понимаешь, не помогает совершенно. Что делать? Внимательно осматривать случайную партнершу на предмет наличия синих пятен в районе лобка? Рекомендация отменная, конечно, но…

Тем более что заразиться вполне можно и без всяких половых контактов — просто через одежду, полотенца, постельное белье.

БРАТЬЯ ПО КРОВИ

Автор: Тим Шустер

От некоторых братьев наших меньших прямо мурашки по коже... Ну и что, что они нас так любят, что жить без нас не могут? Кого это чешет?!

Как укокошить Средств от площицы — лобковой вши — в аптеках сегодня великое множество: лосьоны, кремы, шампуни. Волосы с пораженных мест лучше будет сбрить (не переживай, они быстро отрастают). Особое примечание: на брови дезинфицирующие средства наносить нельзя! Все белье в доме нужно отправить в стиральную машинку, выставив ее на максимальный температурный режим.

Что взять с убогого Лицо, лишенное бровей, смотрится на удивление интеллектуально.

Пиявка медицинская

Как выглядит Темное гладкое тело длиной до 15 см. Иногда даже больше, но чаще значительно меньше. Спереди и сзади имеет по присоске. Присоски вовсе не служат для того, чтобы сосать кровь, — это только крепеж. А вот уже присосавшись, пиявка выставляет вперед горло, на котором расположены челюсти треугольной формы. Челюсти усеяны тремя сотнями острых зубов, которыми пиявка и делает надрезы на коже.

Чем занимается Кормится. Но редко. До трех лет личинка пиявки не нуждается в крови теплокровных, а удовлетворяется кровью рыб, головастиков, крупных червяков. Тем не менее, чтобы стать взрослой, половозрелой пиявкой, ей нужно чего-нибудь погорячее. Поэтому большую часть жизни пиявка проводит, прикрепившись задней присоской к камню или водоросли и нервно вращая верхней частью туловища. На этой верхней части расположены десять глаз и куча нервных окончаний, воспринимающих колебания, звуки и запах. Благодаря такой развитой системе оповещения пиявка своевременно узнает, что в водоем зашло большое теплокров-

ное животное. Которое пахнет травой и навозом, или визжит, потому что вода холодная, или демонстрирует перед Светкой великолепную технику кроля. Пиявка тоже быстро плавает — за счет сокращений мышц. Присосавшись к добыче, она выделяет вещество гирудин, препятствующее сворачиванию крови. Кровь из множества маленьких дырочек льется теперь легко и свободно, поэтому пиявка за минуту способна высосать 20–25 г — в пять раз больше собственного веса.

Как избежать встречи Избегнуть встречи сложно. И способы все довольно сомнительные. Например, купаться только в химически загрязненных источниках. Заходить в воду в гидрокостюме и маске. Не купаться в пресных водоемах вообще.

Как укокошить Отрывать пиявку от тела небезопасно — зубы могут обломиться, и ранка загноится. По-хорошему стоит, наверное, дать пиявке насосаться и отвалиться самостоятельно — но у кого, спрашивается, на это нервов хватит? А если их штук десять-пятнадцать, то это разнузданное пиршество может даже принести серьезный вред здоровью. Поэтому ты имеешь полное право поступить жестоко и поднести к задней части тела пиявки горящую спичку.

Что взять с убогого Кровопускание — древнейший способ борьбы с разными болезнями. Используется, например, для понижения артериального давления. Сегодня кровопускание также иногда практикуется. И для этого хорошо подходит такой безопасный и эффективный инструмент, как медицинская пиявка.

Головная вошь

Как выглядит Прегадко. На картинку посмотри.

Чем занимается Выживанием. И стала настоящим специалистом в этой области. Выдерживает минусовые температуры. Двое суток может находиться под водой. Выбирается из-под полуметрового слоя песка. Выдерживает давление в килограмм. За минуту проползает 30 см. Кроме того, вши еще являются разносчиками сыпного тифа.

Как избежать встречи Сохранять свой высокий уровень жизни. Чем он выше, тем меньше у тебя риск по вшивости. Если ты живешь в отдельной малонаселенной квартире, ездишь не на общественном транспорте, не отсылаешь своих детей в пионерский лагерь «Веселые вошки» и общаешься с людьми, которые не слишком часто проводят время в КПЗ, то ты наверняка не узнаешь это создание на собственной шкуре.

Как укокошить Дустами, шампунями, мылом, гелями. После нанесения яда на голову стоит надеть сверху полиэтиленовый пакет и походить в течение часа — это увеличит эффект от средства. Обработку надо проводить два-три раза через каждые 14 дней (время развития яиц вшей, на которых яды не действуют).

Что взять с убогого Некоторые борцы с хиппи в шестидесятых носили с собой в коробочках вшей и пристраивали их на головы тем, кто позорил космами советское общество.

Головная вошь
Призыв весна-2001.
Дембель давай!

Комар анофелес

Как выглядит Сам знаешь. Шесть ног, крылья, хоботок-присоска.

Чем занимается Долгим и сложным процессом размножения. Самка откладывает яйца в воду и обычно тут же прекращает свое существование. Из яиц вылупляются красные подвижные личинки. Через несколько недель личинки превращаются в куколки. Куколки комара ведут довольно активную жизнь — скачут и кувыркаются в воде, поднимаются, чтобы подышать воздухом, но ничего не едят. Потому что у них нет рта. Рот появится только после того, как куколка разорвется и из нее выйдет мокрый комар, который еще некоторое время посидит и посохнет на поверхности воды, а потом гордо расправит крылья и полетит. На поиски тебя — благо рот уже есть. (Надо, правда, упомянуть о том, что кусаются только самки. А самцы питаются пыльцой цветов.) Самое худшее не в том, что комары кусаются. И даже не в том, что они выделяют в кровь вещество, которое вызывает зуд и жжение. Самая подлость заключается в том, что вместе со слюной комара человеку может передаться возбудитель малярии — болезни, от которой за год в мире погибает более миллиона человек. Возбудитель малярии бесчинствует, в основном, в жарких регионах и крайне редок на севере.

Как избежать встречи Пользоваться репеллентами. Перед выездом в страну, где ты явно рискуешь заболеть малярией, запастись препаратами, предотвращающими заболевание, и регулярно их принимать.

Как укокошить Хлопать гада ладонью приятно, но малоэффективно. Куда дей-

ственнее в данном случае проводить ежегодное уничтожение личинок комара в городских водоемах, сырых подвалах и системе канализации. К сожалению, в нашей стране эти мероприятия проводятся пока через пень колоду. Иначе комар в городе давно превратился бы в редкий вымирающий вид — как это происходит в большинстве европейских стран.

Что взять с убогого Личинка комара — мотыль, один из наиболее подходящих кормов для хищных аквариумных рыбок. С ними также можно ходить на рыбалку.

Бычий цепень

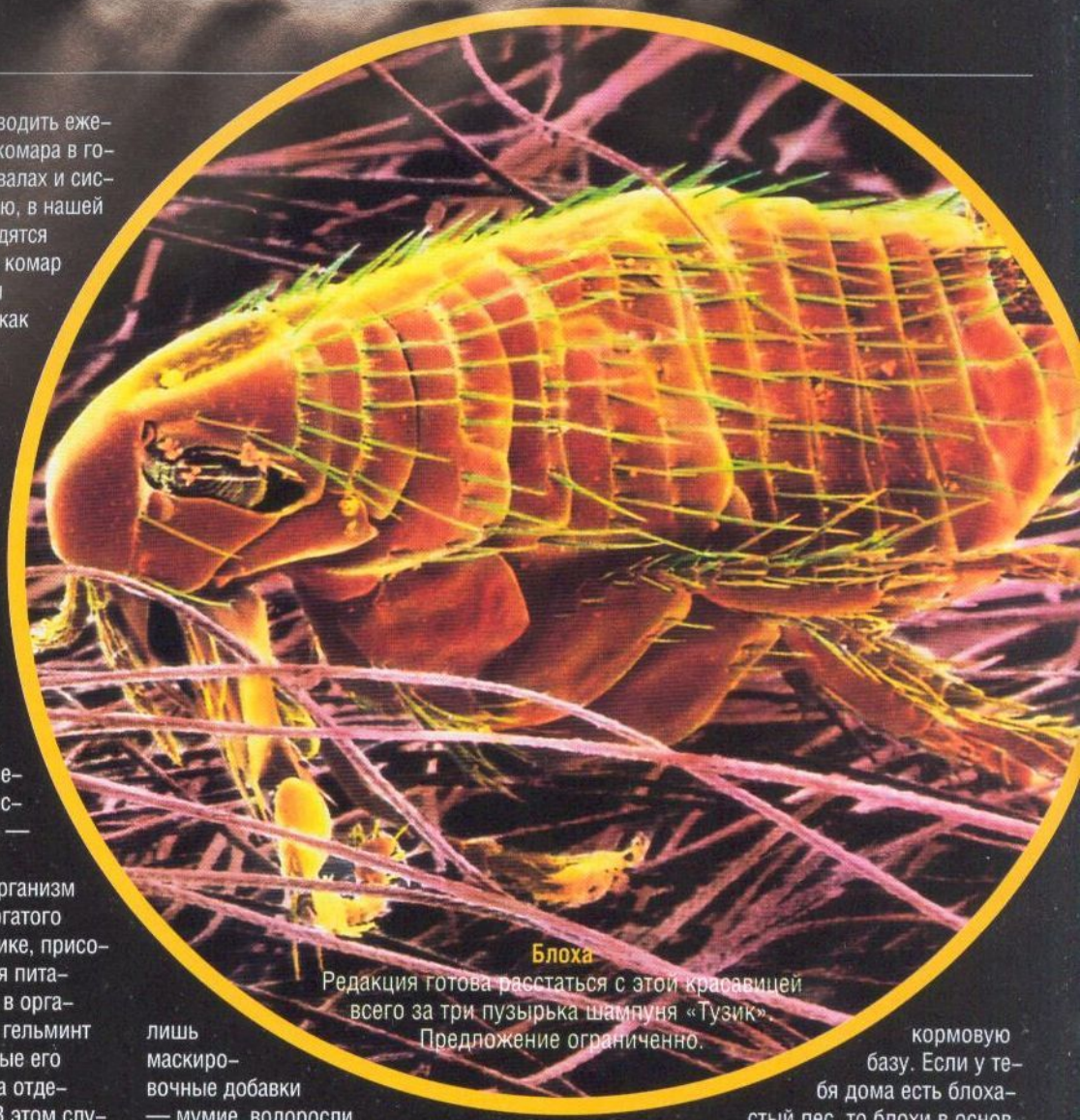
Как выглядит Длинное тело — стробила, — состоящее из множества члеников, которые могут отрываться и вести самостоятельную жизнь. На голове четыре присоски. Длина может достигать 15 метров, но чаще всего — 1,5–2 метра.

Чем занимается Проникает в организм человека чаще всего с мясом рогатого скота. Там поселяется в кишечнике, присосавшись к его стенке и поглощая питательные вещества, попадающие в организм хозяина. Хозяин худеет — гельминт толстеет и развивается. Отдельные его членики порой решают, что пора отделяться и жить самостоятельно. В этом случае они покидают организм естественным путем (если только не забредут по дороге, например, в аппендикс или желудок). К счастью, яйца бычьего цепня, пытающиеся проникнуть в кровеносную систему человека, хорошо распознаются и быстро уничтожаются иммунной системой.

Как избежать встречи Отказаться от бифштексов с кровью в сомнительных ресторанах. Не есть шашлык на улице. При покупке мяса на рынке требовать ветеринарный сертификат.

Как укокошить Ядом. И только под наблюдением врача. Попытки самому наглотаться противоглистных препаратов типа левамизола или декариса вряд ли увенчаются успехом: бычий цепень — гельминт стойкий.

Что взять с убогого Лучше не брать. В том смысле, что нетрадиционная медицина завела себе моду подсовывать нам бычьего цепня в качестве радикального лекарства от лишнего веса. Таблетки, содержащие яйца глиста, продают иногда даже в аптеках, правда, в списке составляющих бычий цепень отсутствует, а указаны лишь маскировочные добавки — мумие, водоросли, корни подорожника… Действительно, заразившись цепнем, можно очень быстро потерять 15–20 килограммов. Но придется за это заплатить — израненными стенками кишечника, интоксикацией организма, рвотой, головокружениями, слабостью, обмороками и судорогами. А последующее изгнание глиста — процесс длительный, проводящийся в закрытых инфекционных больницах, с множеством весьма неромантических процедур.



Блоха

Редакция готова расстаться с этой красавицей всего за три пузырька шампуня «Тузик». Предложение ограниченно.

Блоха

Как выглядит Существует около 500 видов блох. Самые близкие и родные нам — человеческая, собачья, кошачья, крысиная и блоха домовой мыши. Это мелкие (до 5 мм) насекомые без крыльев, со сплюснутым тельцем и хорошо развитыми миниатюрными когтями на лапах.

Чем занимается Переносит опаснейшие болезни, такие, как тиф, чума, бруцеллез, сибирская язва.

Как избежать встречи Стоит помнить, что блоха может, хотя и не любит, менять кормовую базу. Если у тебя дома есть блохастый пес, то блохи в основном будут кусать его, а на тебя прыгать только в исключительных случаях. Яйца блох свободно падают на пол и могут пролежать там до года. Поэтому правила борьбы с блохами следующие: всех домашних любимцев регулярно стирать в зоошампуне против блох. Кипятить их подстилки. Мышей и крыс купать ты не сможешь, поэтому их нужно уничтожать, закрыв глаза на гуманизм. Дома регулярно проводить влажную уборку. Завести мощный пылесос. Заделать щели в полу и плинтусах.

Как укокошить При помощи инсектицидов для нелетающих насекомых. Причем повторять обработку зараженного однажды помещения каждый месяц в течение года. При переезде на новую квартиру обязательно производить дезинфекцию (так как заброшенные прежними хозяевами блохи могут голодать полгода, но остаться живыми).

Что взять с убогого Уникальный прыгательный аппарат блохи тщательно изучается учеными, и уже существуют некоторые механизмы, которые пытаются его

Домашний клещ
Этот парень был в постели даже с Мадонной.

имитировать. Возможно, в будущем нас ждет встреча с новым транспортом, основанным на этом принципе.

Домашний клещ

Как выглядит Как микроскопический паук с хоботком.

Чем занимается Да в общем, ничем особенным. Живет себе в креслах, коврах, подушках и одеялах. Питается отмершими частичками твоей кожи. Все бы ничего, но, во-первых, клещ может являться переносчиком опасных микробов, а во-вторых, у многих людей развивается аллергия на его фекалии. Та весьма распространенная «аллергия на пыль» является на самом деле именно аллергической реакцией на попадание в легкие и бронхи отходов жизнедеятельности пылевого клеща. А гадит он много — минимум двадцать раз в день. Учитывая что в одном твоем матрасе их может гнездиться больше миллиона, проблема налицо.

Как избежать встречи Уехать в горы. Клещ практически не может существовать в сухой и холодной среде, поэтому санатории для легочных больных и астматиков, для которых клещ особенно опасен, — часто расположены высоко в горах.

Как укокошить Регулярной влажной уборкой. Еженедельной сменой белья. Частым выбиванием ковров. А еще лучше их полной ликвидацией. В общем, борьбой с пылью всеми известными науке способами.

Что взять с убогого Некоторые ученые считают, что клещи активизируют нашу иммунную систему. Что они поставляют в организм в небольших количествах патогенные микроорганизмы, на которых «натаскивается» наш иммунитет.

Свиной цепень

Как выглядит Похож на своего родственника — бычьего цепня. Но у свиного голова снабжена двумя рядами крючьев, которыми цепень берет на абордаж стенку кишечника.

Чем занимается Прямо не хочется тут писать, чем он занимается. Непозитивно как-то совсем получается. В общем, ведет разрушительную деятельность. Жить в организме может десятилетиями, если организм крепкий. Что самое неприятное — наша иммунная система практически не умеет с ним справляться.

Как избежать встречи Не есть сырую или недожаренную свинину. Евреи и мусульмане, вообще запретившие свинину, сделали это не потому, что им не нравился внешний вид и характер этого животного. А потому, что еще в древности заметили: мясо свиньи опасно для здоровья; тем более в жарком климате свиной цепень распространяется куда быстрее, чем в северных регионах.

А еще неплохо было бы мыть руки после посещения туалета, избегать общественных санузлов и вообще стараться следить за санитарией и гигиеной.

Как укокошить Заражение цепнем — тениоз — можно вылечить довольно легко. Но придется готовиться к госпитализации почти в принудительном порядке — на свободу с чистой совестью отпустят только после того, как глист будет уничтожен, а его хозяин не опасен для окружающих. Причем еще месяцев пять нужно будет периодически возвращаться к врачу на повторные обследования. А вот заражение личинками цепня — цистицеркоз — уже нередко лечится только оперативным путем.

Что взять с убогого Если решил сесть на диету, но не веришь в свою силу воли, перепечатай из учебника паразитологии странички с биографией свиного цепня и носи их с собой. Как только к тебе начнет подкрадываться предательский аппетит, доставай и зачитывай следующий текст: «Тениоз — заражение свиным цепнем — часто осложняется цистицеркозом, заражением личинками цепня. Источником заражения является больной человек, выделяющий с фекалиями зрелые яйца и членики свиного цепня. Заражение происходит через пищу, воду, грязные руки. Больной тениозом также сам заражает себя цистицеркозом: зрелые яйца гельминта забрасываются из кишечника в желудок при рвоте. Вышедшие из яиц зародыши проникают в кровеносные сосуды и разносятся с кровью по всему организму. Через 2 месяца из зародышей возникают личинки — цистицерки. Они представляют собой прозрачные пузырьки диаметром 5–8 мм (в желудочках мозга и глазу иногда достигают 15 мм), к внутренней стенке которых прикреплены ввернутые внутрь головки с четырьмя присосками и двойной короной крючьев».

И кушать сразу расхочется. MH

Фото: East News, Stone /ВО ВРЕМЯ СЪЕМОК НИ ОДНО ЖИВОТНОЕ НЕ ПОСТРАДАЛО/

Terrano II

Экстремальный *комфорт*

Обновленный Nissan Terrano II – яркий пример присущего компании Nissan постоянного стремления к техническим новациям и совершенству. Terrano II – это мужественный, динамичный облик и великолепный дизайн салона. Его уникальные ходовые качества подтверждены победами на ралли-рейдах в категории серийных автомобилей, включая знаменитый Париж-Дакар. Он комплектуется динамичными и одновременно экономичными двигателями – бензиновым объемом 2,4 л и турбодизелем объемом 2,7 л с промежуточным охлаждением.

Богатая стандартная комплектация обновленного Nissan Terrano II – от подогрева сидений и водоотталкивающих передних боковых стекол до подушек безопасности, ABS и электронной системы распределения тормозных усилий – обеспечивает не только комфорт, но и высочайший уровень пассивной и активной безопасности. Благодаря высоко посаженному кузову, длинноходным подвескам и заднему дифференциалу повышенного трения Terrano II обладает отличной проходимостью. Все это позволяет сочетать комфорт седана с исключительными внедорожными качествами. Недаром Nissan Terrano II – бестселлер на европейском рынке внедорожников среднего класса. И, наконец, Nissan – единственный в России производитель, который предоставляет на все свои внедорожники заводскую гарантию на 3 года или 100 000 км пробега.

ОФИЦИАЛЬНЫЕ ДИЛЕРЫ В РОССИИ

Москва

АВТО-КЕЙ	(095) 977-2001
АВТОМИР	(095) 234-3366
АВТОЦЕНТР НА ТАГАНКЕ	(095) 912-0011
АЛАН	(095) 232-9374
ГЕМА	(095) 755-5151
SENSER	(095) 979-2010
ГРУППА НАТЦ ГмбХ	(095) 967-0680
ИНТЕРАВТО	(095) 959-6766
ЛАДА ФАВОРИТ	(095) 450-7146
НАХИМОВСКИЙ '32	(095) 129-4594
НИССАН ЦЕНТР КУНЦЕВО	(095) 933-4033
RTDService	(095) 332-2523
ЭЛЬВА	(095) 210-0330
ЮНИОН МОТОРС	(095) 913-2525

С.-Петербург

АВТО-ПРОДИКС	(812) 325-3400
ГЕМА	(812) 324-0100
ИЛЛАН	(812) 225-2510

Волгоград

МИР ТЕХНИКИ	(8442) 36-2602

Екатеринбург

УРАЛАВТОГАЗСЕРВИС	(3432) 25-9572

Казань

АКОС	(8432) 75-2575

Н. Новгород

НИЖЕГОРОДЕЦ	(8312) 41-1309

Новосибирск

СИБАВТОСАН	(3832) 33-0088

Пермь

УРАЛАВТОИМПОРТ	(3422) 65-7652

Петрозаводск

НИССАН-СТК	(8142) 74-5701

Самара

САМАРСКИЕ АВТОМОБИЛИ	(8462) 53-0033

Тольятти

ПАРТНЕР	(8482) 32-7485

Уфа

КАЛИНА	(3472) 25-4915

ОФИЦИАЛЬНЫЕ ДИСТРИБЬЮТОРЫ НА УКРАИНЕ

Киев

НИССАН - УКРАИНА	(044) 252-7470
НИССАН ТРЕЙДИНГ ЕВРОПА, КИЕВ	(044) 229-5350

NISSAN

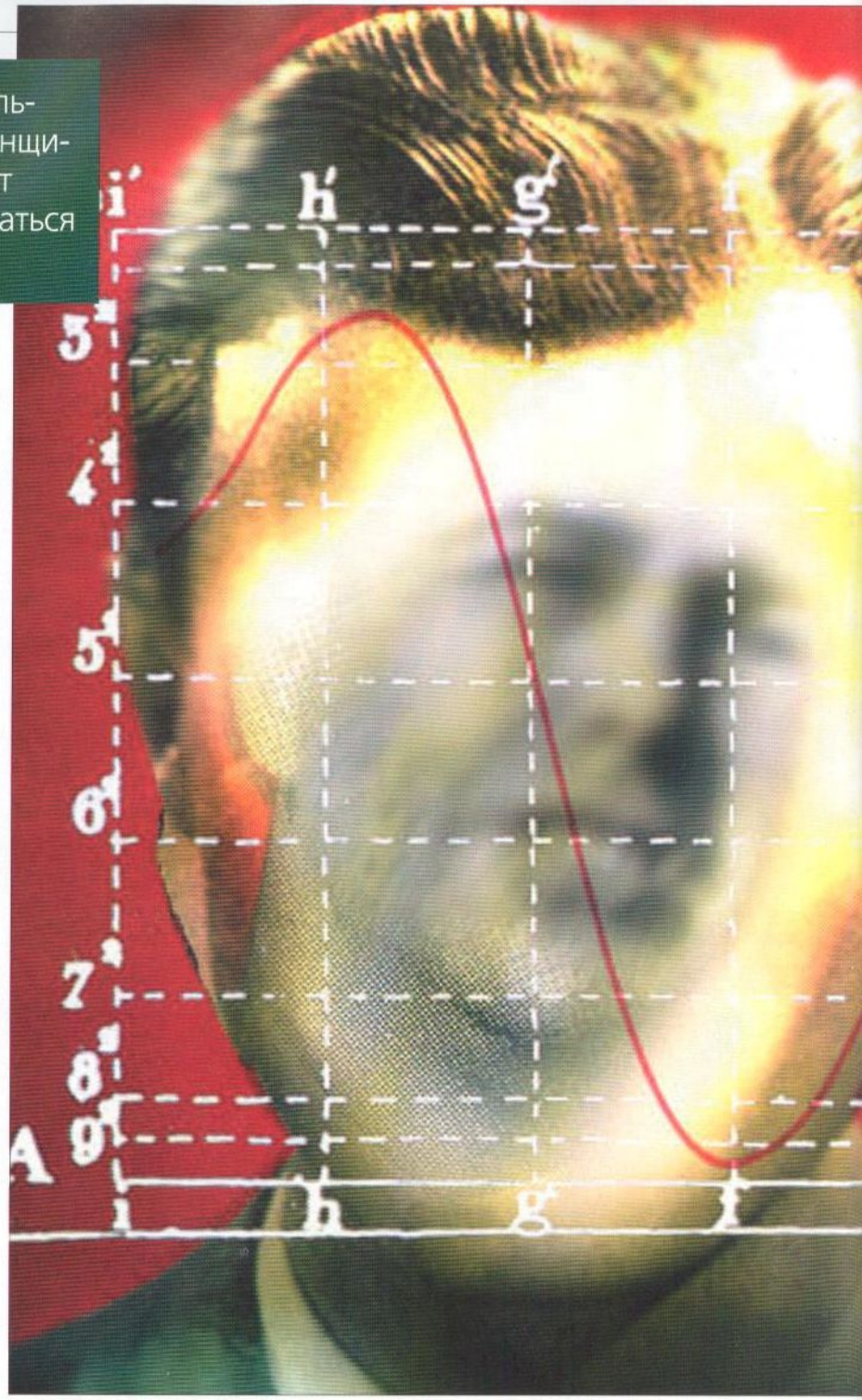
ЖИЗНЬ В ДВИЖЕНИИ

www.nissan.ru

Товар сертифицирован

ГАРАНТИЯ СОСТАВЛЯЕТ 3 ГОДА ИЛИ 100 000 КМ ПРОБЕГА, ЗА ПОДРОБНОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ ОБРАЩАЙТЕСЬ К ОФИЦИАЛЬНЫМ ДИЛЕРАМ.

Мужчины подвержены гормональным циклам не меньше, чем женщины, — к такому выводу приходит наука. Теперь и мы можем ссылаться на ежемесячные недомогания.



«У меня критические дни». Этот ее аргумент так или иначе вносит коррективы в твои планы на ближайшие несколько ночей. Увы, спорить с природой невозможно. А что если вложить эту же фразу в уста мужчины? Слава Богу, нам не суждено таскать в портфеле коробочки с обоймой тампонов и прочие крылатые изделия. Но, согласись, иногда очень соблазнительно объяснить себе и окружающим недочеты в работе и промахи гормональными бурями и подрывной деятельностью щитовидки или простаты, например. Заманчива перспектива планировать важные переговоры, ударный труд и прочие подвиги с учетом пиков и спадов активности организма. И, судя по последним научным данным, мы имеем на это полное право.

«У мужчин, несомненно, есть физиологические циклы», — в один голос заявляют американские ученые. При этом мужчины, в отличие от женщин, не подозревают о мощном влиянии гормональных циклов на их организм и начинают винить себя за те или иные промахи на работе и дома, в то время как ответственна за это физиология.

«Мужчины устроены не так просто, как может показаться», — говорит Тед Куигли, эндокринолог из Чикаго, исследующий репродуктивную функцию мужчин. Большинство типично «женских» симптомов имеют аналоги и у мужчин.

Например, Джим Ленгли, писатель и журналист из Калифорнии, уверяет, что у него определенно регулярно случается нечто вроде «менструации». Он в течение многих лет занимается на велотренажере и всегда дотошно записывает результаты. Статистика показывает: раз в месяц у него наблюдается спад физической и эмоциональной активности. Это продолжается, как правило, не больше двух дней, но совершенно очевидно, что именно в это время работа не клеится и тренировки менее результативны. Словом, когда Джим и его жена посмотрели на его записи, им пришло в голову, что это напоминает женские регулы.

К похожим выводам пришел и тренер команды бегунов из Филадельфийского университета Чарльз Торпи. Его задача — постоянно поддерживать бегунов в превосходной форме: «Если взять шкалу от 1 до 10, то результативность моих атлетов должна быть не ниже 8». Однако, по его наблюдениям, периодически даже самые тренированные спортсмены начинают показывать результаты ниже своих возможностей. Иногда на это есть объективные причины — недосып, травмы, болезни. Но порой никаких реальных поводов не наблюдается.

«В этих случаях я просто не требую от них немыслимых усилий. В 99 случаях из 100 все, что требуется, — это снизить обороты. Для меня очевидно: организму мужчины свойственна цикличность».

Чтобы понять, что же в реальности происходит, необходимо внимательнее присмотреться к этому Арнольду Шварценеггеру среди гормонов — тестостерону. Это основа нашей мужественности, именно он бурлит в наших тестикулах, выпирает адамовым яблоком, взрывается нашим гневом и стучит в висках, пока

Фото: Brian Stauffer

Периоды полураспада

Автор: Виктор Сонькин

идут титры любимого фильма Тинто Брасса. Без него мы бы обратились в тень отца Гамлета. И хотя тестостерон не единственный мужской гормон, он наиболее важен. Его концентрация в крови может меняться кардинально: от 250 до 1200 нг/дл. Похоже, именно эти скачки влияют на настроение и физические возможности мужчины — от эйфорического вопля «я все могу!» до жалобного стона «оставьте меня в покое». Исследования на эту тему еще только начинаются, но можно сделать первые выводы. Итак, жизнедеятельность мужчины подчинена четырем разным циклам.

ЖИЗНЕННЫЙ ЦИКЛ

Сейчас лучше всего изучены колебания тестостерона в течение длительных периодов. Спад уровня тестостерона обычно начинается к сорока годам, и снижение продолжается в среднем на 10% в 10 лет. Наиболее заметный показатель уровня тестостерона — сексуальная активность и спонтанные утренние эрекции. Однако колебания настроения, депрессия, потеря силы, работоспособности — тоже признаки упадка. Это состояние обычно именуют мужским климаксом.

ГОДОВОЙ ЦИКЛ

Колебания тестостерона зависят и от времени года. Парадокс: хотя даже пень в весенний день мечтает о березке, именно весной мы наименее богаты тестостероном. Зато по осени — его хоть отбавляй. Пик гормонов, а соответственно, интенсивность сексуальной жизни у нашего брата — в октябре. Природа позаботилась, чтобы человеческое потомство появлялось на свет преимущественно к солнечному лету.

МЕСЯЧНЫЙ ЦИКЛ

Из всех циклов только у этого наиболее вероятна психологическая подоплека. То, что испытывают мужчины вроде Ленгли, скорее всего реакция на гормональный цикл жены. Широко известно, что две женщины, живущие рядом, часто отмечают синхронизацию месячных циклов. Подобную отзывчивость могут проявлять и мужчины. Если у жены ярко выраженный предменструальный синдром, то и муж может невольно «присоединяться» к ней всем телом. И еще. Судя по всему, на уровень тестостерона огромное влияние оказывает стресс. Он может быть физическим — от переутомления или психологическим — из-за гормональной бури у женщины, живущей бок о бок с тобой. И в том, и в другом случае подавляется выработка тестостерона.

По данным исследований Куигли, у многих молодых мужчин, сделавших успешную карьеру, появляются проблемы с уровнем мужских гормонов — стресс из-за ответственности на работе подавляет их выработку.

ДНЕВНОЙ ЦИКЛ

Таких циклов два. Первый прост как мычание — с утра уровень тестостерона находится на высшем уровне, к вечеру падает. К примеру, у молодого здорового мужчины утром уровень гормона превышает 700 нг/дл, а к моменту отхода ко сну снижается примерно до 300. Недаром сказал поэт: «Я пришел к тебе с приветом, рассказать, что солнце встало!»

Другой цикл запускается каждые 15-20 минут. Он получил название «тестостеронового минутного синдрома» — сокращенно ТМС. Пока еще неясно, для чего в организме происходят скачки гормонов три-четыре раза за час, однако изучение ТМС привело к интересному сопоставлению.

Несколько лет назад в результате научных изысканий было установлено, что мужчины фантазируют о сексе в среднем каждые 15-20 минут. У некоторых ученых этот результат вызывал серьезные сомнения, пока не открыли ТМС — и тогда все стало на свои места. Раз с такой периодичностью происходят скачки тестостерона в крови, то и сексуальные мысли вполне могут посещать тебя как раз в те минуты, когда поет гормон.

Ну хорошо, пусть мы теперь поняли, что раз в месяц испытываем вялость вовсе не от лени, а фантазируем о сексе не от распущенности. Как рационально использовать физиологические циклы, если ты не привык мнительно прислушиваться к самочувствию каждую секунду? Как составить оптимальное расписание с учетом подъемов и спадов энергии?

Заведи привычку, уходя с работы, оценивать результативность рабочего дня по шкале от минус 10 до плюс 10. Отметь эмоциональный уровень, быстроту реакции, мышление, память и занеси в тетрадь.

Через три месяца подобной статистики нарисуется довольно ясная картина. Когда женщинам предлагалось вести подобный дневник наблюдений, оказывалось, что у 80% низкие показатели были связаны с ПМС. У мужчин, скорее всего, наметятся подобные периодические спады.

Что дает такое знание? Не просить же себе дополнительные выходные на основании «критических дней»? Нет, пока КЗоТом такая поблажка не предусмотрена. Зато, если вдруг каждый четвертый вторник у тебя все будет валиться из рук, ты уже не будешь списывать это на собственную растяпистость или на козни врагов — просто примирительно скажешь самому себе: «Ну, знаешь, сегодня такой день». MH

Представь, что к тебе подлетает фея с волшебной палочкой и предлагает увеличить твой пенис на 5 см. Ты бы согласился? Понятно, глупый вопрос. Ладно, усложним задачу: допустим, что у феи в руках не волшебная палочка, а хирургический скальпель.

Автор: Роман Пряткин

Сантиметры удовольствия лишними не бывают. Только один из тысячи мужчин считает, что родился на свет «перевооруженным». И на порядок больше тех, кто согласен за любые деньги и любым способом, так сказать… продлить очарованье. Поскольку считают, что природа сильно пожадничала, организуя им аппарат размножения.

Надо сразу отметить, большинство недовольных не находит у врачей никакого понимания. С точки зрения медика:

- пенис 10 см длиной в эрегированном состоянии является нормой и в увеличении не нуждается;
- лишь 5% женщин действительно могут испытывать сексуальные проблемы из-за миниатюрного пениса партнера — у 95% с эластичностью половых органов все в порядке;
- и вообще у большинства мужчин, пытающихся увеличить свои детородные органы, непорядок не в пенисе, а в голове.

ОБТЯГИВАЮЩЕЕ — НОСИТЬ!

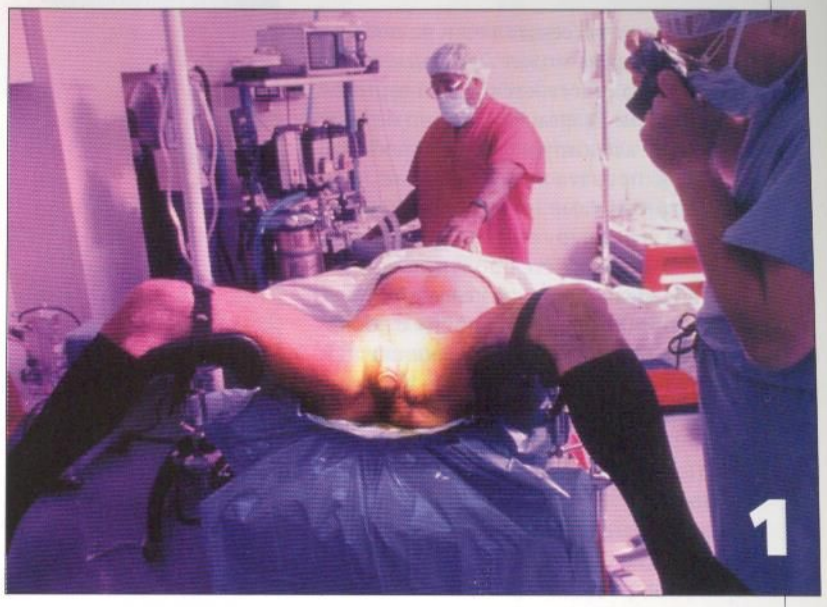
«К нам в клинику сплошь и рядом обращаются мужчины, у которых длина пениса превышает 16 см. А ведь 16 см — это почти верхняя граница нормы, — говорит Хармут Порст, уролог из Гамбурга. — Разумеется, мы всеми силами стараемся убедить таких пациентов, что их проблемы надуманны».
«Думать об увеличении пениса нужно только мужчинам, у которых он короче 4 см в спокойном и 7,5 см в эрегированном состоянии, — считает известный российский сексолог Игорь Кон. — Что касается чувства неудовлетворенности собой, то ведь это проблема психологическая, а не хирургическая».
«Пенис современного мужчины в два раза длиннее, чем у его первобытного предка: изначально размер этого органа редко превышал 5-6 см, — говорит берлинский антрополог Тина Вайзе. — Считается, что значительную роль в увеличении пениса сыграло прямохождение — оно высвободило доселе спрятанную внутри тела часть пениса. Половые же органы женщины не претерпели существенных изменений — они до сих пор рассчитаны на короткие пенисы. Женщины совершенно не нуждаются в большом пенисе, чтобы получить удовольствие от секса».

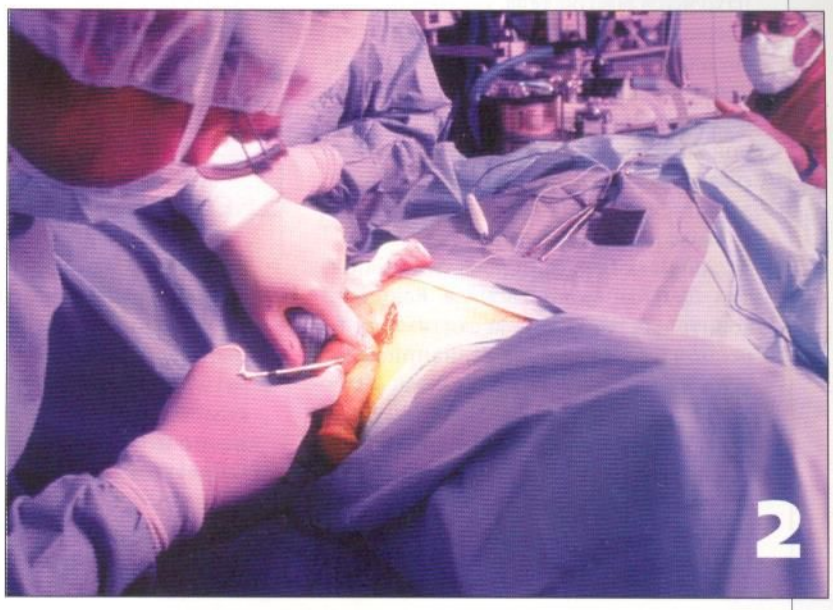
Тем не менее такая веская аргументация почти не находит взаимопонимания у потенциальных пациентов. Одно дело — что там себе думают сексологи, совсем другое — когда человеку позарез необходимо, чтобы эта часть тела стала длиннее и толще. А до тех пор человек…

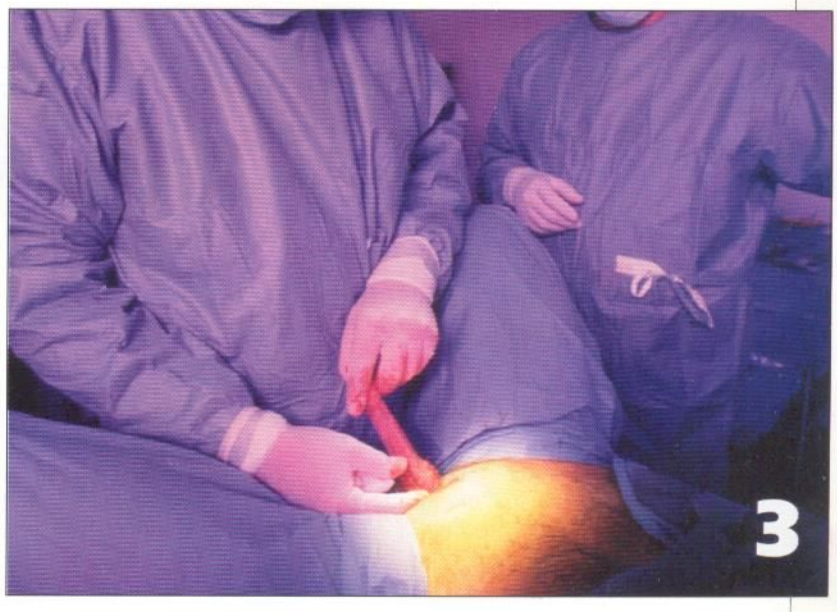
- долго избегает полового контакта со своей новой девушкой, потому что боится ее разочаровать;
- на пляже сидит, прикрыв плавки полотенцем;
- отказывается ходить в сауну, потому что ему кажется, что другие мужики на него насмешливо смотрят;
- покупает безумно дорогие презервативы с «пролонгирующими насадками», которые увеличивают длину пениса примерно на треть. И почти ничего в них не чувствует;
- обращается к различным шарлатанам, а они продают ему волшебные мази, от которых, спасибо, если вообще с вышеуказанной частью тела останешься;
- ежедневно тренируется с вакуумным насосом, искренне надеясь, что пенис таки вытянется хотя бы на сантиметр;
- и вообще считает себя несчастным.

Надо сказать, этот комплекс развлечений мы не с потолка взяли. Это выписки из истории болезни одного пациента клиники института урологии города Фрайбург. Что случилось с этим пациентом дальше — видно на фотографиях. Будучи человеком небогатым, он согласился на проведение операции в присутствии фотокамеры — взамен на бесплатное обслуживание.

1. Пациент располагается в кресле, похожем на гинекологическое. Операция проводится под наркозом и длится от 30 минут до полутора часов.

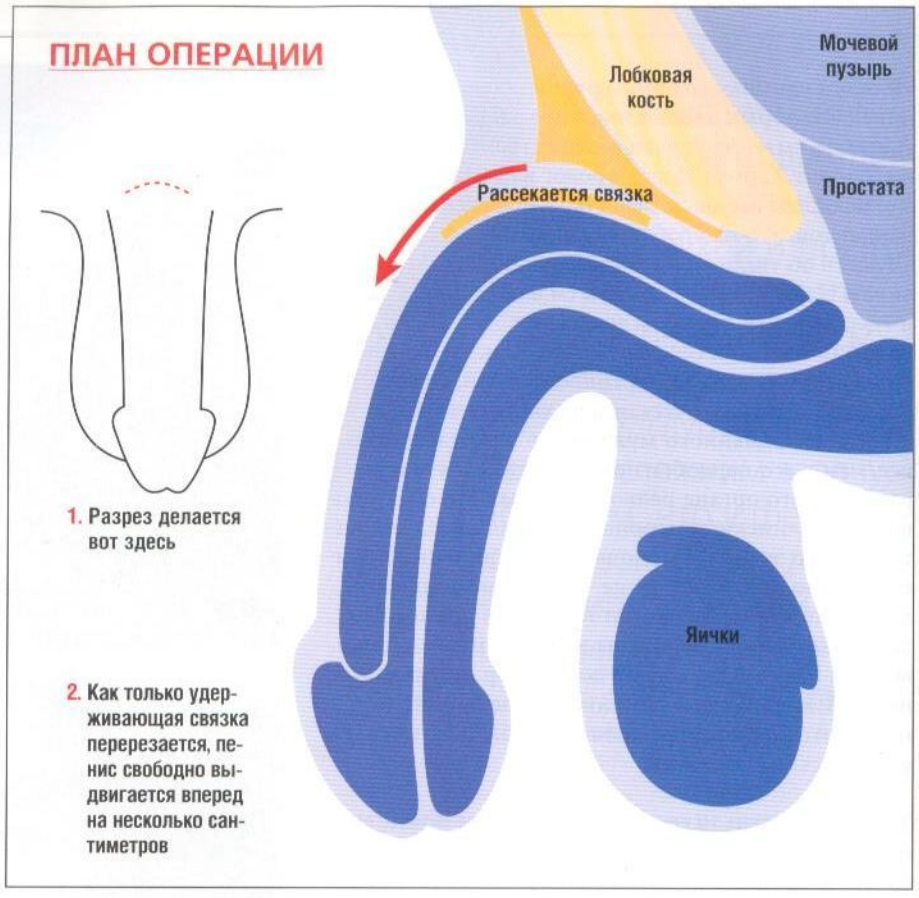






2. Хирург рассекает кожу на лобке. Форма разреза может меняться, но чаще кожа рассекается углом или полумесяцем. Разрез достаточно большой, так как хирург должен свободно манипулировать внутри руками и инструментами. И шрам останется, но уже через пару недель он зарастет волосами и окажется почти незаметным. Нередко первым делом врачи удаляют жировую прослойку с лобка — это уже само по себе увеличит длину пениса на 1-1,5 см. Но основное действие — впереди.

3. Половой член состоит из кавернозных тел — резервуаров, наполняющихся кровью и приводящих пенис в состояние эрекции. Половина или чуть меньше длины кавернозных тел находится внутри тела, где они фиксированы кожей и поддерживающей связкой, которая прикрепляется к лобковой кости. Вот этот самый «резерв» и позволяет увеличить длину наружной части пениса. Во время операции связки и кожа рассекаются, пенис выдвигается вперед на 2,5-5 см, после чего его «крепеж» снова фиксируется. Подобные операции делают и в России. Цена в районе 2500 у.е. Если исходить из стоимости за сантиметр, то пенис стоит куда дороже, например, «Роллс-Ройса»…



Но надо учесть — деньги деньгами, но врачи откажутся делать такую операцию тому, кто, по их мнению, совершенно в ней не нуждается. Потому что они давали клятву Гиппократа. А клятва, между прочим, подразумевает, что они не будут рисковать здоровьем пациентов без надобности.

В то время как при такой операции риск все-таки есть.

- Во-первых, это общий наркоз — не стоит забывать. Что само по себе пользы организму не приносит. (Особенно если у организма, например, барахлит сердечно-сосудистая система.)
- Во-вторых, угол эрекции после операции может уменьшиться. В нескольких случаях эрегированный пенис вообще начинал смотреть строго вниз. Половой акт таким пенисом проводить интересно, но не очень комфортно.
- В-третьих, может снизиться чувствительность пениса — если при операции случайно окажутся задеты важные нервы.
- В-четвертых, эрекция вообще может оказаться недостижимой. Это очень редкий случай — но такое бывало.

У 90% прооперированных вообще не происходит никаких осложнений, кроме необходимости воздерживаться от секса в течение трех недель после хирургического вмешательства.

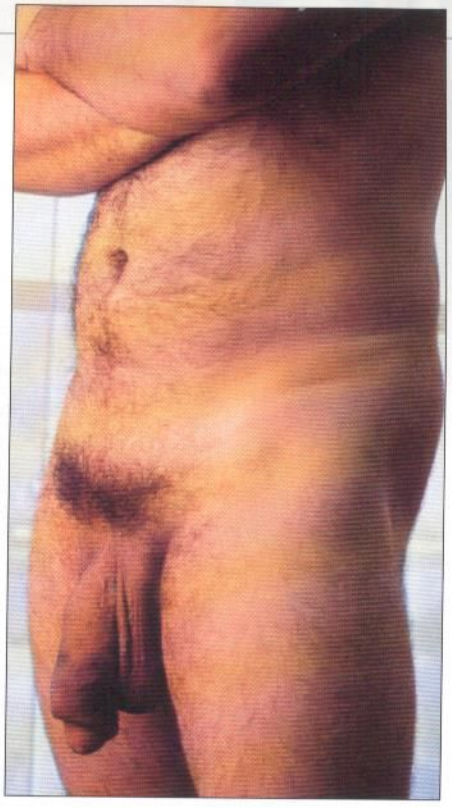
Тем не менее эти операции начали делать еще десять лет назад, и сегодня они уже окончательно перестали рассматриваться как нечто революционное. Сотни тысяч прооперированных мужчин припеваючи живут с удлиненным пенисом. Тем более что у 90% вообще не происходит никаких осложнений, кроме необходимости воздерживаться от секса в течение трех недель после хирургического вмешательства. Ну и шов еще заживает довольно болезненно — приходится пить обезболивающее.

Куда более драматично обстоят дела с другой популярной операцией по увеличению пениса. Если удлинять его врачи уже научились, то с утолщением пока наблюдаются проблемы. (Хотя сексологи как раз считают, что именно толщина пениса — куда более важная его характеристика, чем длина.)

В наивные восьмидесятые в пенис начали делать инъекции силикона. Последствия оказались катастрофическими. И если женщинам, пытавшимся увеличить таким образом грудь, врачи еще могли хоть как-то помочь, то инфекции, некрозы и деформации, вызванные этой инъекцией в пенисе, часто заканчивались ампутацией… Ладно, не будем о грустном.

Сегодня одна из наиболее распространенных методик по утолщению пениса заключается в следующем: под кожу пениса вводится собственный жир пациента. Извлеченный из обла-

Фото: Walter Fey



Этот пенис утолщали путем впрыскивания в него жира, полученного после операции липосакции в брюшной области

сти талии и живота посредством липосакции. Сорок минут — и твой пенис ровно в два раза толще, чем был. И никакого отторжения, благо запчасти все родные. И живот сразу становится меньше — в качестве дополнительного приза.

У части пациентов после операции никаких претензий к врачам не появляется… Но у другой части претензии появляются. Потому что, как бы врачи им все подробно перед операцией ни расписывали, на практике все как-то иначе воспринимается, чем на словах. Нафаршированный жиром пенис становится довольно мягким на ощупь. Кроме того, этот жир сплошь и рядом не остается на положенном месте, а начинает собираться в крупные гранулы, которые превращают пенис в бугристое нечто очень странной формы. Часто весь жир скатывается ближе к головке, образуя над ней своеобразный толстый «капюшон». Обычно в этих случаях проводится повторная операция, но и она не всегда приводит к желаемым результатам.

Пенис современного мужчины в два раза длиннее, чем у его первобытного предка: Изначально размер этого органа редко превышал 5-6 см.

Сейчас в мире вовсю исследуются новые методы методы утолщения пениса. Некоторые из них уже применяются на практике, в том числе и в нашей стране. Например, лапароскопическое вшивание в пенис полосок кожи. Кожу либо берут у пациента (обычно вырезают из складок под ягодицами), либо заменяют искусственным, биологически нейтральным материалом. Проблема только в том, что при такой операции опять-таки могут пострадать нервные окончания — вещь в пенисе, согласись, немаловажная.

Инъекции все-таки гораздо менее рискованны. Осталось только разобраться, что именно вводить.

Активно разрабатываются новые материалы, пригодные для инъекций в пенис. Пока что особенно рекомендуется методика утолщения этого органа путем введения в него различных биологически активных рассасывающихся материалов. Такая операция, во-первых, достаточно проста, во-вторых, вполне безобидна. К числу недостатков метода можно отнести то обстоятельство, что эффект от него продолжается от 8-ми до 12-ти месяцев, а потом все манипуляции придется повторять.

Вещество, которое будет признано абсолютно пригодным для инъекций в пенис, должно обладать следующими свойствами:

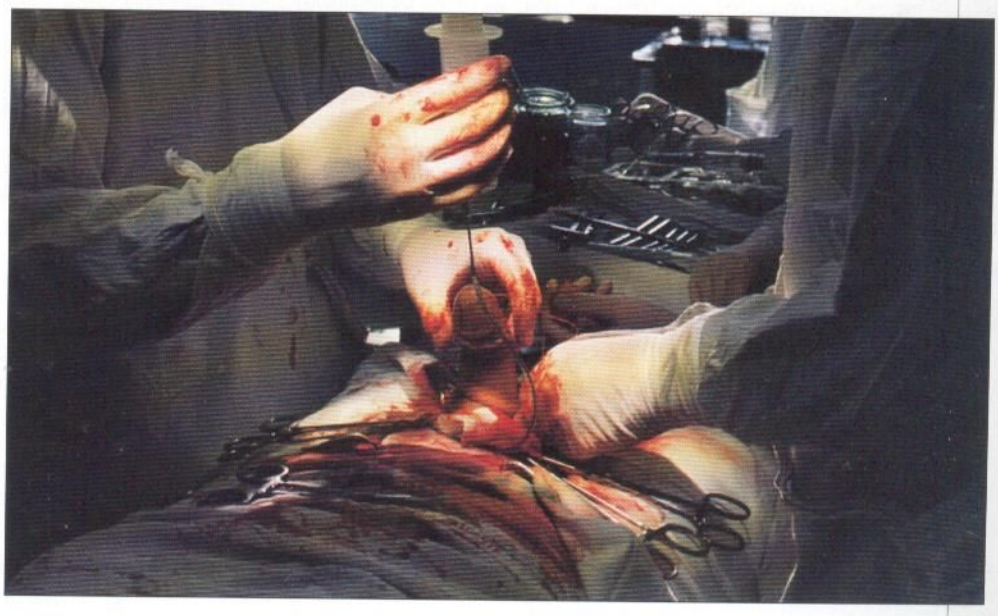
- не вызывать отторжения и не мешать нормальному функционированию пениса;
- иметь консистенцию, максимально близкую к настоящим тканям;
- не «блуждать» где ни попадя, а оставаться там, куда его впрыснули.

В США медики готовятся начать работу с абсолютно новым материалом, который, вроде бы удовлетворяет всем этим требованиям. Он называется артикол — микрогранулированный костный цемент. На артикол возлагаются немалые надежды — народ стосковался по чуду.

Потому что иногда два несчастных сантиметра могут сыграть очень важную роль. Когда их, например, не хватает в трубке квантового излучателя. Или в какой-нибудь другой очень важной детали.

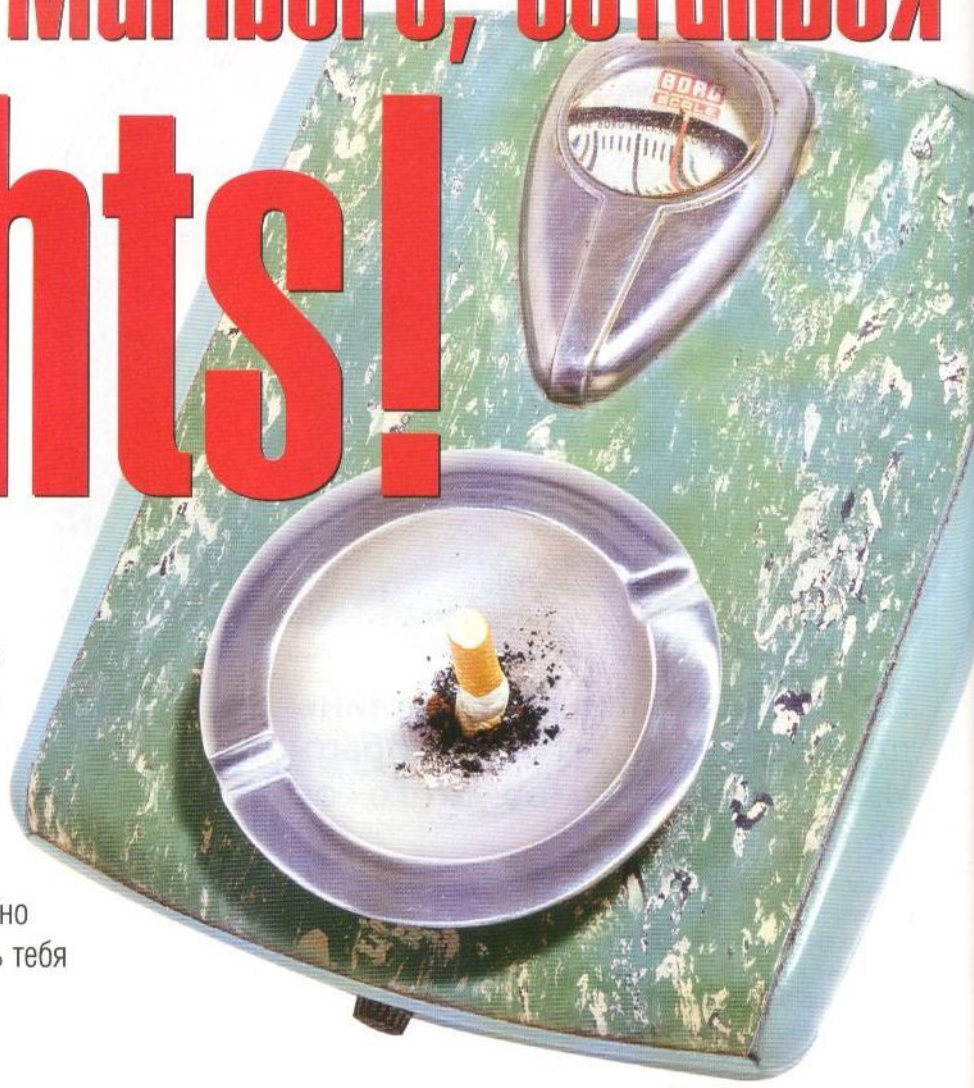
Куда податься:

- *Республиканский центр репродукции человека МЗ РФ т. (095) 190 0090, 193 5298.*
- *НИИ урологии МЗ РФ т. (095) 165 4538, 367 2117.*



Операция по утолщению пениса

Выбрось Marlboro, останься Lights!



Пора завязывать. Ты и сам это прекрасно понимаешь. Но помимо всех прочих трудностей типа сила есть и воля есть, а силы воли нет, есть еще одно серьезное опасение: бросишь курить — и разжиреешь. И этот страх, увы, не столь уж безоснователен. Именно поэтому мы и решили поддержать тебя в трудную минуту жизни.

Автор: Тимофей Липкинд

Бросить курить — это благо для твоего здоровья, для твоей семьи, для обивки салона твоего автомобиля... Словом, резонов не сосчитать. Проблема в том, что буквально через пару часов после того, как ты торжественно затушишь последнюю в жизни сигарету, тебя начинает неудержимо тянуть на кухню, где ты для начала поджариваешь жирный кусок свинины, потом заедаешь его тройной порцией мороженого. Чуть позже, в ходе неоднократных рейдов выедаешь все мало-мальски кулинарно привлекательное из холодильника. Еще чуть позже ты и сам становишься похож на тот самый кусок жирной свинины. Вот он — парадокс жизни. Нанося своему организму безусловную пользу рукой, затушившей бычок, ты тут же наносишь ему вред все той же рукой, неуемно тянущейся к... Ну, сам знаешь, что там у тебя припасено из съестного. Это неизбежно? Отнюдь. Особенно если следовать нашей программе, состоящей всего из пяти пунктов. Итак...

1. КУПИ БУТЫЛКУ ОЛИВКОВОГО МАСЛА

Если не считать такой мелочи, как рак легких от смол, то сигареты были бы идеальным средством для похудания. По мнению Маршалла Голдберга, профессора медицины из Университета Томаса Джефферсона, курение снижает число сокращений мышц желудка, продлевая тем самым чувство его наполненности. А стало быть, и общей сытости. У бросившего курить желудок начинает набирать обороты. Аппетит растет на глазах...

Рецепт: Перед едой выпивай две чайные ложки оливкового масла (желательно, первого отжима). «Оливковое масло замедляет движение мышц желудка почти так же, как сигареты, заодно помогая организму выделять холецистокинин — гормон, понижающий аппетит», — поясняет г-н Голдберг. Если ты не в состоянии проглотить две ложечки масла (меньшая доза будет неэффективна), вылей их в блюдечко и, слегка посолив и поперчив, вымажь куском хлеба с отрубями. Поверь, это не только полезно, но и вполне вкусно.

Фото: Devon Jarvis

2. ПОРЕЖЕ ПЕЙ КОФЕ

Что было раньше? Чашечка кофе или сигарета? Ответ неочевиден. Что происходит, когда табак покидает сцену первым? «Никотин ускоряет процесс усвоения и выведения из организма кофеина. То есть, когда табак уходит, кофеин начинает задерживаться в крови на более продолжительный срок», — поясняет Роберт Клесджес, диетолог из Университета Мемфиса. Таким образом, 1 чашка кофе для бросившего курить — это уже выстрел дуплетом. А обычная дневная обойма из 4-5 чашек — гранатомет фактически. Результат избыточного содержания кофеина в крови очевиден — повышенная возбудимость и нервозность. А самый простой способ унять их — все тот же холодильник со стратегическими запасами.

Рецепт: Завязав с табаком, сократи свою дневную норму кофе как минимум вдвое. «Чем меньше кофеина, тем ты спокойней. Чем ты спокойней, тем меньше тянет выпить алкоголя и закурить», — считает г-н Клесджес. В подсознании курильщика и кофе, и алкоголь неразрывно связаны с сигаретой. Вывод очевиден. Чем меньше кофейных перерывов, тем меньше соблазн превратить их в перекуры.

3. НАРАЩИВАЙ МЫШЦЫ

Почему, закурив, ты выглядишь таким счастливым? Ответ однозначен и нерадостен: потому что ты — наркоман. Никотин действует на организм так же, как гонки «Формулы-1»: ускоряется процесс метаболизма, то есть скорость сжигания калорий в организме. Согласно данным последних исследований, количество калорий, сжигаемых курильщиками даже в расслабленном состоянии, на 3,6% выше, чем у некурящих. А во время тренировок эта разница возрастает до 6,3%. Вывод прост: бросив курить, ты снижаешь уровень метаболизма и набираешь лишний вес, даже если ешь так же, как раньше.

Рецепт: Почаще упражняйся с весом. Активное построение мышц довольно быстро повысит уровень метаболизма до той отметки, которой он достигал в то время, когда ты курил. Как свидетельствуют результаты исследования, признанные классическими, мужчины, которые интенсивно работали с весом три раза в неделю на протяжении 12 недель, увеличивали уровень метаболизма в среднем на 7% (в расслабленном состоянии). Каждый из добровольцев в конце эксперимента потерял 1,8 кг жира.

4. ЖУЙ ЖВАЧКУ

Оклеить себя антиникотиновым пластырем — неплохая идея. Но самым главным начальником твоего аппетита является рот. Исследования показывают: антиникотиновая терапия вполне эффективна в смысле предотвращения рецидивов, но проблемы лишнего веса она практически не затрагивает.

Рецепт: Антиникотиновая жвачка. Из всех способов никотинозамены, как показали результаты исследований ученых из Университета Массачусетса, лишь антиникотиновая жвачка способна помочь в этом вопросе. Эффект от нее двойной. Во-первых, жвачка — имитация пищи. Во-вторых, это в каком-то смысле и замена сигарет, которые мы принимаем, что называется, перорально.

5. ИДИ К ВРАЧУ

На первый взгляд еда и сигареты имеют мало общего (не считая огня, необходимого для их эксплуатации, и помойки, куда выбрасывают остатки). Но это не так. На самом деле и самая распоследняя беломорина, и тарелочка спагетти под соусом болоньезе повышают в твоем организме уровень дофамина — вещества, ответственного за чувство удовольствия и глубокого удовлетворения. Чтобы не казаться себе несчастным, выкинув пачку сигарет в форточку, ты начинаешь повышать уровень дофамина, хрустя и чавкая.

Рецепт: Тианептин (Coaxil) — антидепрессант и средство для бросивших пить, курить и прочие вредные привычки — поможет стабилизировать уровень дофамина. В ходе одного из исследований американские ученые взвешивали 432 завязавших с сигаретами на протяжении года. Обнаружилось, что те из добровольцев, кто принимал таблетки сходного по действию с тианептином бупропиона (у нас этот препарат не продается), набрали в среднем на 3,6 кг лишнего веса меньше, чем те, кому давали плацебо (таблетки-муляжи). Естественно, без консультации с лечащим врачом с такими лекарствами лучше не экспериментировать.

Лучше быть толстым, чем подсесть на колеса? Если ты так считаешь, то купи себе компьютерную игру-мочилку типа Mortal Combat. Как показали исследования, во время подобных игрищ уровень дофамина повышается резко и многократно. MH

КОНФЕТКИ-БАРАНОЧКИ

Чтобы рука по привычке не тянулась к пачке сигарет, ты кладешь на то же место коробку с леденцами, пакетик с чипсами или другими хрустиками. И поглощаешь на 300-400 ккал в день больше, чем раньше. Прискорбно, но, похоже, неизбежно. А если так, постарайся уменьшить ущерб...

Вместо...	Ешь...	Меньше ккал (на 100 г)
Соленые палочки и кренделки	Ржаные сухарики «Три корочки»	285
Крекер «Тук»	Сушки с маком	145
Чипсы «Лейз»	Чипсы «Эстрелла»	20
Леденцы «Савинов»	Леденцы Sula или Park Lane	145
«Темпо»	«Твикс»	64
«Спрайт»	«Джинджер эль»	20 (0,33 л.)

Миллионы лет назад, когда все мы бродили по африканской саванне, мужчина отличался от мальчика способностью вступить в схватку со львом или построить хижину из помета антилопы гну. В наши дни, когда самая сложная физическая работа сводится к передвижению компьютерной мыши по коврику и вскрыванию банок с консервированными помидорами, доказывать приспособленность к жизни и свою силу нам приходится в разного рода умственных и психологических ситуациях: как не дать себя в обиду, как справиться с отказом, какой подход выбрать в щекотливой ситуации. Сегодня именно психологическая мощь определяет, кто ты — победитель или побежденный.

Автор: Олег Прохоров

Прочти каждое утверждение и определи, какой ответ больше подходит для тебя. Если ты не вполне уверен, следуй за своими ощущениями. Не трать слишком много времени на каждое утверждение и не обманывай себя. Когда закончишь, переверни страницу и найдешь объяснение набранным очкам.

1. Чаще всего я предпочитаю скрывать свои истинные чувства от других людей
СОГЛАСЕН [А] НЕ СОГЛАСЕН [Б]

2. Если я в чем-то уверен — то я делаю это, не нуждаясь ни в чьих советах
СОГЛАСЕН [Б] НЕ СОГЛАСЕН [А]

3. Необходимость отстаивать свою точку зрения меня утомляет
СОГЛАСЕН [А] НЕ СОГЛАСЕН [Б]

4. Я откровенен со своими близкими, даже когда знаю, что мои слова им не слишком понравятся
СОГЛАСЕН [Б] НЕ СОГЛАСЕН [А]

5. Большинство моих успехов — результат игры случая или дружеской помощи
СОГЛАСЕН [А] НЕ СОГЛАСЕН [Б]

6. Я доверяю своим собственным впечатлениям, даже если они не совпадают с мнением других
СОГЛАСЕН [Б] НЕ СОГЛАСЕН [А]

7. Я отказываюсь от рискованного мероприятия, если окружающие начинают активно меня отговаривать
СОГЛАСЕН [А] НЕ СОГЛАСЕН [Б]

8. Я думаю, что я ничуть не хуже других
СОГЛАСЕН [Б] НЕ СОГЛАСЕН [А]

9. Мне неприятно копаться в собственных чувствах и мыслях
СОГЛАСЕН [А] НЕ СОГЛАСЕН [Б]

10. Я принес много пользы другим людям
СОГЛАСЕН [Б] НЕ СОГЛАСЕН [А]

БРОНЯ КРЕПКА —

И ТАНЬКИ НАШИ!

СОСЧИТАЙ ЧИСЛО ОТВЕТОВ «Б»

8 или больше

Твоя психологическая устойчивость очень высока. Но при общении с другими не стоит выставлять ее напоказ (а то они испугаются). Ты можешь также недоумевать, как мало другие люди размышляют о себе и своих поступках. Ты так сильно веришь в себя, что у тебя практически нет шансов обнаружить в себе какой-нибудь неприятный сюрприз.

Между 5 и 7

Твоя психологическая устойчивость выше средней, поэтому ты способен высказать собственное мнение, даже если оно расходится с общепринятым. Ты веришь в действие, а не в ожидание, в силу воли, а не во всеобщее согласие — поэтому тебе трудно ужиться с людьми, у которых меньше уверенности в себе, чем у тебя. Ты можешь и не подозревать, насколько ты силен, поэтому тебе стоит внимательней думать о последствиях твоих действий на работе или в отношениях с близкими людьми.

Между 3 и 4

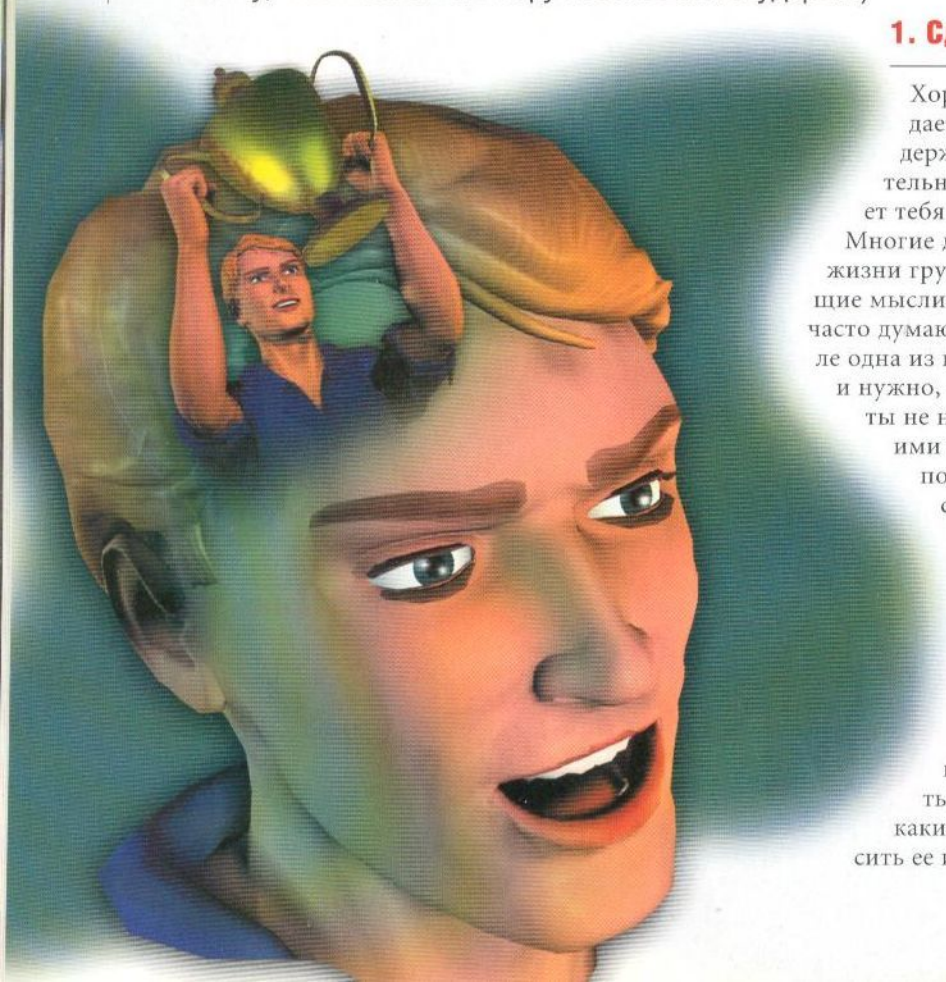
Твоя психологическая устойчивость — на среднем уровне; ну, может быть, чуть ниже среднего. Это объясняет нехватку уверенности и недостаточные успехи вне зависимости от твоего дарования и усердия. Ты слишком критично относишься к себе и от этого игнорируешь свои достижения или даже забываешь о них, зато хорошо помнишь неудачи. Это подрывает твою веру в свои силы. Недостаток веры в себя объясняет, почему ты редко проводишь много времени, думая о себе, — ты боишься, что разные неприятности вот-вот посыплются на твою голову.

Между 0 и 2

Твой показатель психологической силы гораздо ниже среднего, поэтому похвала играет в твоей жизни такую большую роль. Если кто-то не похвалит тебя за сделанную работу, ты не сможешь убедить себя, что этим вообще стоило заниматься. Тебе нужно понять, что недостаток самоуверенности делает тебя очень зависимым от мнения других. Кроме того, ты не способен отнестись искренне к успехам других — недостаток веры в себя проявляется в цинизме. Ты не веришь в добрую волю других и думаешь, что люди с радостью сделали бы тебе гадость, если бы у них появилась такая возможность.

КАК СДЕЛАТЬСЯ СИЛЬНЕЕ

Если твой счет не таков, как ты ожидал, читай дальше, чтобы узнать, как развить свою психологическую силу. (Если набрал больше восьми очков — можешь не трудиться, ты и так уже морально готов к тому, чтобы завоевать пару небольших государств.)



1. Сделай разум своим союзником

Хорошо известно, что в спорте игра на своем поле дает большие преимущества. Отчасти дело в поддержке болельщиков. Но точно так же успех в значительной степени определяется еще и тем, поддерживает тебя твой собственный разум или деморализует. Многие даже не догадываются, какую роль играют в их жизни грустные, отвлекающие или просто ничего не значащие мысли, появляющиеся у каждого в течение дня. Люди часто думают, что не могут их контролировать. На самом деле одна из немногих вещей, которые контролировать можно и нужно, — это направление собственных мыслей. Если ты не научишься руководить своими размышлениями, ими завладеют события внешней жизни и тогда ты постоянно будешь находиться в подвешенном состоянии, а это явный признак психологической слабости.

Как это сделать

Редактируй свои мысли. Когда ты о чем-то размышляешь, спроси себя, куда приведут эти мысли. Если ты бесцельно описываешь круги вокруг проблемы — это одно; если ищешь решения — совсем другое. Запомни: мысли полезны, если они ведут к выводам, к решениям. Если ты просто обсасываешь проблему снова и снова без каких-либо результатов, постарайся просто выбросить ее из головы.

Иллюстрации: Couple

2. Думай о былых победах

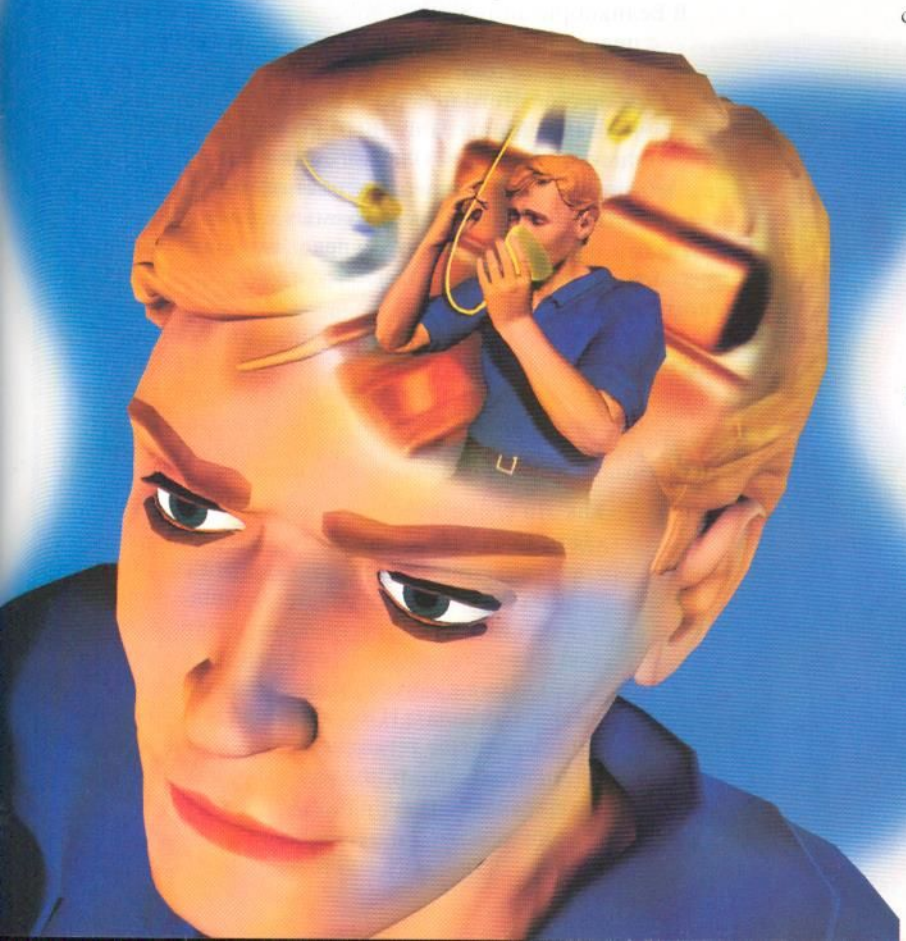
(Даже если это второе место на соревнованиях по бегу в мешках в 1976 году.)

Можешь ли ты перечислить десять достижений в своей жизни? Если это задание занимает у тебя больше минуты, дело плохо. Чем больше тебе нужно времени на составление такого списка, тем меньше у тебя психологической силы для того, чтобы в случае нужды справиться с давлением обстоятельств.

Большинству из нас несложно вспомнить неудачи или неловкие ситуации, но восстановить в памяти минуты триумфа — куда тяжелее. Возможно оттого, что в повседневной жизни рассказы о былых победах сочтут хвастовством и в разговоре мы склонны преуменьшать свои заслуги. Однако вера в себя вырастает из твоей способности к победе. Перед сложной ситуацией ты должен вспомнить свои прежние достижения. Они помогут тебе не сдаться, даже когда дела обстоят не лучшим образом. Психологические силачи отличаются от слабаков не тем, что могут одержать победу в выигрышной для них ситуации, а тем, что могут обратить любую ситуацию в выигрышную для себя, в том числе за счет памяти о прошлых успехах. Позитивное мышление делает тебя сильнее и помогает действовать собранно.

Как это сделать

Вспомни и запиши десять своих побед, сколько бы времени это ни заняло. Носи этот список с собой — хотя бы в воображении — и напоминай себе о новых успехах (честно пройденный техосмотр на сильно подержанной машине или взятый-таки рывком вес в 150 килограммов — сойдут любые свершения).



3. Освой технику разумного ожидания

Если тебе вскоре предстоит решать сложную задачу, не стоит мешать себе постоянно прокручивать ее у себя в голове. «Разберемся на месте» — не самый лучший девиз. Все потому, что такое волнение — это способ действительно тщательно проанализировать ситуацию: прорепетировать все возможные варианты, найти аналогии с предыдущими подобными случаями. Насильственное же расслабление и успокоение себя приведет к тому, что на месте действия ты окажешься неподготовленным.

Как это сделать

Тебе нужно кого-то уволить, а раньше ты никогда этого не делал. В чем будет состоять разумное ожидание? Вспомни прежние ситуации, когда тебе приходилось сообщать кому-либо дурные новости. Потом ты сможешь понять, что было упущено в прошлый раз, и спланировать свое поведение в зависимости от реакции окружающих. Ожидание — ключевое понятие для психологической силы, поскольку самые опасные события — те, которые мы не смогли предвидеть.

4. Тренируйся держать удар

Для развития психологической силы не обязательно, чтобы твоя жизнь была переполнена успехами. Более того, периодические проблемы и стрессы помогают набирать силу и в конечном итоге повышают сопротивляемость. Это своего рода закалка. Если тебе вдруг надо выступить с трибуны Дворца съездов, ты с большей вероятностью упадешь в обморок, если никогда не произносил даже тоста другу на день рождения. Но если ты постепенно знакомился с более мягкими формами подобного стресса, то уже отчасти подготовлен к нему.

Страх неудачи заставляет людей с малой сопротивляемостью избегать ситуаций, в которых возможна неудача, но и шансов на успех у них никаких. Кто не рискует, тот не пьет шампанского. При обучении любому новому навыку ошибки неизбежны. Если бы ты их не совершал, то и учиться было бы незачем.

Как это сделать

Найди простые способы закалки на каждый день. Если ты боишься выступать перед публикой, всегда задавай вопросы на деловых встречах. Это легкий способ вступить в борьбу со своим страхом.

5. Умей находить позитивное

Постоянные размышления о своей якобы полной неудач, загубленной жизни означают, что психологическое здоровье индивидуума под угрозой. Золотые олимпийские медалисты — люди, обладающие недюжин-

ной психологической силой, — поступают наоборот: смотрят, как даже самые отвратительные обстоятельства можно повернуть себе на благо.

Способность найти что-то позитивное даже в самой тяжелой жизненной ситуации — это главное свойство человека с сильной психологической сопротивляемостью. Западные исследователи обнаружили, что из людей, выживших после серьезных травматических событий (смерча, авиакатастрофы, массовой перестрелки), некоторые восстанавливали психологический баланс удивительно быстро. Оказывается, в результате катастрофы они осознавали, что получили некий положительный опыт, например столкновение со смертью заставило их более внимательно относиться к своей семье.

Как это сделать

Когда кризис нагрянет, подумай, какие преимущества он тебе принес. Предположим, ты потерял работу. А теперь только представь, какой бы это был фиолетовый кошмар — проработать в таком гадюшнике всю жизнь.

6. Будь готов к неудаче

Важный элемент «закалки» заключается в способности не принимать отдельную неудачу за собственную глобальную никчемность. Если ты потерпел неудачу на интервью, возможно, твои коммуникативные способности требуют тренировки. Но это не значит, что надо ставить на себе крест. Психологически слабые люди с трудом могут оценить свои ошибки, поскольку любая неудача разрушительно действует на их самооценку. Поэтому они никогда не извлекают полезных уроков.

Психологи установили, что психологически сильные люди совсем по-иному подходят к своим просчетам. Они умеют не отрицать наличие ошибок и не пытаются их забыть. Это не так-то просто. Естественная реакция на ошибки — это злость и смущение; чтобы преодолеть ее, нужно немало потрудиться. Постарайся научиться смаковать собственные промахи и даже находить радость в обстоятельствах, которые сбили тебя с пути истины. А уже потом ты можешь забыть о том, что было, и готовиться к новым победам.

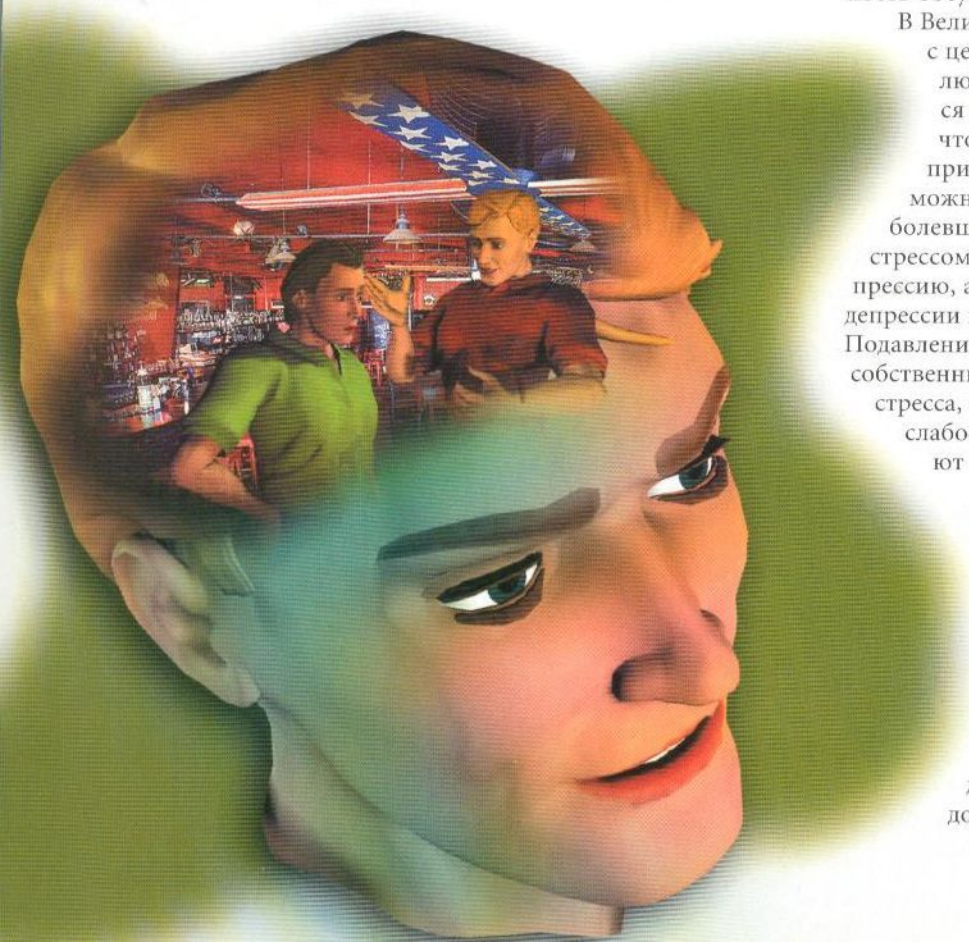
Не поддавайся желанию превратить единичный промах в глобальный провал. Если шеф справедливо критикует тебя за плохо сделанный проект, согласись, что ты был не прав и что твои навыки в этой области требуют шлифовки, но не делай поспешных выводов будто шеф тебя ненавидит и вся карьера теперь пойдет под уклон.

Как это сделать

Выставляй себе отметки по десятибалльной системе за свою деятельность в любой важной области жизни. Если твой счет в какой-то области падает, вспомни про другие дела, где он высок. С помощью этого приема ты не станешь пускать под откос всю свою жизнь из-за проблем с работой, например.

7. Учись быть открытым и доверять людям

Когда у людей появляется необходимость справиться с серьезной психологической травмой, у жителей маленьких городков это получается легче, чем у тех, кто живет в мегаполисах. Социальная поддержка в своей среде — важный фактор в развитии психологической силы. Иными словами, быть психологически сильным не означает быть высокомерным или недоступным для других. Наоборот, сила предполагает доверие друзьям и способность обсуждать личные проблемы.



В Великобритании было проведено исследование с целью выяснить, что удерживает от депрессии людей с постоянным стрессом, накладывающимся на и без того нелегкую жизнь. Обнаружилось, что важнейшим защитным фактором является присутствие рядом близкого человека, которому можно рассказать о неприятностях, поделиться наболевшим. Только 4% испытуемых с постоянным стрессом и наличием близкого человека впадали в депрессию, а если такого человека нет, то риск развития депрессии подскакивал до 37%.

Подавление чувства собственной ранимости, утаивание собственных ошибок и проблем — это попытка избежать стресса, неизбежного при столкновении с собственной слабостью. Психологически сильные люди встречают стресс с поднятым забралом, а не бегут от него.

Как это сделать

Поищи людей, которые борются с подобными ситуациями, поделись с ними своими страхами, попроси совета. Лучшие советчики в ситуации стресса — это люди, которые его уже пережили. Строй отношения с теми, кто верит в завтрашний день и не боится сложных задач. Избегай людей, которые ищут в жизни легких путей, — это не пример для подражания, и поддержки от таких не дождешься. MH

Выбирай машину, а не дорогу!

MITSUBISHI PAJERO PININ
созданный побеждать

Представляем первую из новых моделей Mitsubishi, которые выходят на российский рынок в 2001 г. - Pajero Pinin 2.0 GDI 5-Door. Если раньше этот стильный, компактный внедорожник предлагался только с 3-дверным кузовом и мотором 1.8 GDI, то теперь, став длиннее на 300 мм, он способен на гораздо большее, чем всесезонный городской автомобиль. Pajero Pinin унаследовал «фамильные» черты своего легендарного «старшего брата»: в отличие от так называемых «паркетных» внедорожников он располагает богатым техническим арсеналом - многорежимной трансмиссией Super Select 4WD-i с демультипликатором и самоблокирующимся задним дифференциалом. Новый, более мощный двигатель GDI с непосредственным впрыском бензина при спокойной езде на скорости до 120 км/ч работает в сверхэкономичном режиме, а при желании способен разогнать машину до 100 км/ч всего за 10,8 сек. Четырехдиапазонный «автомат» с электронным управлением работает мягко и бесшумно, всегда подбирая оптимальный режим переключения. АБС с интегрированной электронной системой распределения тормозных сил (EBD), конструкция кузова с энергопоглощающими зонами и надувные подушки гарантируют высочайший уровень безопасности. Увеличенный багажник, складывающееся в пропорции 50:50 заднее сиденье и множество емкостей для мелких вещей делают салон удобным и функциональным, а автомобиль в целом - привлекательным семейным транспортным средством. Mitsubishi Pajero Pinin - универсальное «авто», которое легко и приятно водить в городе, открывает новые возможности для загородного отдыха. Звоните дилерам: новый Pinin уже в продаже с марта!

Официальные дилеры MITSUBISHI MOTORS:
Москва: Рольф-Центр (095) 785-1955 • Диамант (095) 785-1975 • Рольф-Юг (095) 788-6262 • На Таганке (095) 792-5733 • На Волоколамке (095) 193-5061 **Санкт-Петербург:** Рольф-Нева (812) 327-0660 **Екатеринбург:** Сити Моторс (3432) 418-715 **Елабуга:** Твел (85557) 451-91 **Иваново:** Риат (0932) 307-771 **Казань:** Раиф-Центр (8432) 643-224 **Калининград:** Газ-Ойл Моторс (0112) 469-642 **Краснодар:** Модус (8612) 547-277 **Нижний Новгород:** Центротех (8312) 24-1598 **Оренбург:** Ладаснабсервис (3532) 791-608 **Пермь:** УралАвтоИмпорт (3422) 902-900 **Ростов-на-Дону:** Модус (8632) 713-101 **Самара:** Самарские Автомобили (8462) 571-690 **Ставрополь:** Модус (8652) 282-828 **Сургут:** Сибкар (3462) 775-656 **Тольятти:** Ориент-Моторс (8469) 357-701 **Уфа:** Сити-Моторс-Уфа (3472) 523-027 **Челябинск:** Регинас (3512) 148-616
Дистрибьютор: РОЛЬФ ХОЛДИНГ Тел.: (095) 785-1978 • РОЛЬФ ЛИЗИНГ Тел.: (095) 785-1972
Оптовые поставки запчастей: (095) 785-1959
Internet: WWW.ROLF.RU

GDI™ Gasoline Direct Injection

MITSUBISHI MOTORS

GDI - японский стандарт бензиновых двигателей и зарегистрированная торговая марка Mitsubishi Motors Corporation. Товар сертифицирован.

Глаза кролика, слезы крокодила, сопли–слюни английского бульдога, кашель хронического курильщика, удушье... Словом, поллиноз у тебя. Сенная лихорадка то есть. А если уж совсем фольклорно, то сезонный аллергический ринит от пыльцы многочисленных представителей флоры, радостно цветущих на планете. В нашей сильно неэкваториальной стране они благоухают немного позже, чем везде. Но зато с завидным постоянством и практически одновременно. На радость слизистым оболочкам твоих дыхательных путей и глаз. И если прошлой весной ты ничего такого за собой не замечал, это еще не значит, что и эту ты проскочишь без осложнений.

ВСЕ что нужно знать про... ПОЛЛИНОЗ

А в чем суть–то?

Не ошибается тот, кто ничего не делает. К твоему организму это тоже относится. Принимая за смертельного врага вполне безобидную пыльцу, проникающую через поврежденные слизистые оболочки, организм начинает в оперативном порядке вырабатывать антитела, гистамин, серотонин, простагландины, лейкотриены... Не обнаружив реального противника в виде вируса или бактерии, все они начинают безобразничать. Последствия — на твоем лице. И ниже. То есть глубже.

Почему у меня раньше этого не было, а сейчас есть?

Статистика свидетельствует: 50% жертв поллиноза заболевают до 15 лет, 90% — до 30 лет. Вот и посчитай свои шансы. Только не стоит драматизировать. Не все так страшно, особенно если никто из твоих предков ничем таким не страдал. В подавляющем большинстве случаев поллиноз — следствие генетической предрасположенности к непорядкам со слизистыми оболочками и, как результат, к столь резкой и беспощадной реакции организма на проникновение пыльцы. Увы, по мере того как экология улиц наших городов отнюдь не улучшается из-за выхлопов машин и прочих промышленных объектов, слизистые дыхательных путей могут давать сбои и у вполне генетически благополучных людей. И опять же не стоит паниковать. Это может быть разовой реакцией на слишком высокую концентрацию какого-либо аллергена в данном месте и в данное время (нечего нюхать все подряд с таким упоением). И эта реакция может никогда не повториться. Но это не факт.

С уверенностью сказать это может только специалист-аллерголог. Он устроит тебе допрос с пристрастием, поставит аллергологические пробы, проверит кровь на антитела. Где? Например, в Институте иммунологии (тел.: (095)111-83-15, 111-83-71). Ничего страшного, между прочим. Аллергопробы — это... Ну помнишь тебе в детстве делали пробу Перке. Вот и здесь то же самое. Только царапок будет гораздо больше. Плюс анализ крови на антитела. Увы, из вены. Но ничего, потерпишь. И учти, все это надо делать, пока нет обострения.

Почему тополиного пуха еще нет, я у меня сопли по пояс!

Тополиный пух здесь ни при чем. Ну или почти ни при чем. Сам по себе он аллергеном не является, но может переносить пыльцу и прочие гадости.

Кстати, накопителями-переносчиками всех этих прелестей могут быть и кошки-собаки, на шерсть которых аллергии у тебя ранее не замечалось. Твои потенциальные враги — деревья и кустарники (береза, дуб, ясень, ольха, акация...), которые становятся наиболее опасными весной и ранним летом; злаковые (тимофеевка, овсяница, рожь...), агрессивность которых проявляется в июне-июле; сорные травы (полынь, амброзия, лебеда), период цветения которых тянется с июля по октябрь. Кстати, по мнению ученых, наиболее крутым для аллергиков растением является полынь. С ней не дружат до 40% страдающих поллинозом граждан.

Как отличить обычный насморк от сезонного ринита?

Травка зеленеет, солнышко блестит... Риновирусы, конечно, не дремлют круглый год. Но иммунная система уже окрепла после зимних испытаний, и подхватить простуду можно только при большом желании. Особенно подозрительно, если насморк держится несколько дней, а температура нормальная и кашля не наблюдается. Иди к врачу-аллергологу, пока не стало хуже.

Как избежать обострения поллиноза?

Ответ, на первый взгляд, очень прост: избегать контактов с аллергенами. Лучше всего покинуть родные пенаты и отправиться туда, где цветение еще не началось или уже закончилось, или туда, где его вовсе не бывает (горные и морские курорты, например). Однако это не всегда удается. И уж если ты остался дома, старайся не появляться на улице в жаркую и ветреную погоду, не выезжай за город (за вдыхание полной грудью свежего воздуха можно дорого поплатиться), по возможности пользуйся очистителями воздуха или кондиционерами. Для того чтобы комфортнее чувствовать себя дома, замени все натуральные ковровые покрытия на синтетические и как можно чаще пользуйся пылесосом, желательно моющим. Промывай нос и глаза теплой водой. И помни, что в период обострения резко усиливается риск возникновения аллергической реакции на прочие раздражители, в том числе на домашнюю пыль, шерсть и слюну животных, продукты, медикаменты.

Если же «бытовых» мер явно недостаточно, придется прибегнуть к лекарственной профилактике. Существуют всевозможные интраназальные спреи, глазные капли, порошки и аэрозоли для ингаляций, капсулы и таблетки. Все они содержат специфические антиаллергические компоненты и направлены на защиту твоих наиболее уязвимых мест. Прежде чем их регулярно принимать, посоветуйся с аллергологом.

А если аллерголог недоступен?

Тогда беги в аптеку. Фармацевт не заставит себя ждать. Ему не придется жаловаться на недостаток антигистаминных лекарств в его аптечных закромах. Из современных высокоэффективных препаратов можем посоветовать телфаст (Telfast), кларитин (Claritine), Кестин (Kestine), гисманал (Hismanal), зиртек (Zyrtec). Дозы лучше уточнить там же, в аптеке, или просто поподробнее ознакомиться с аннотацией.

Если это повторилось — значит, это навсегда?

Отнюдь. Существует метод специфической иммунотерапии, или гипосенсибилизации, когда больному вводят аллергены-виновники в постепенно возрастающих дозах. В результате организм теряет чувствительность к ним и перестает активно вырабатывать антитела в ответ на их агрессию. Ученые считают, что этот метод особенно эффективен на ранних стадиях заболевания.

А умереть от этого можно?

Если очень хочется. Для этого надо решительно ничего не предпринимать. Со временем обострения будут протекать все тяжелее, все труднее будет их переносить, все отчетливее будут проявляться осложнения со стороны внутренних органов. В итоге ты добьешься желаемого результата. Но если страсть к суициду в тебе непреодолима, учти: легкой смерти не дождешься. Каждый пятый сезонный аллергик страдает бронхиальной астмой.

А причина в том, что в условиях уже имеющейся да еще и запущенной аллергии в болезненный процесс вовлекаются слизистые оболочки бронхов. То есть кашлять будешь долго и мучительно.

Это заразно?

Нет. Поллиноз, как и любая другая аллергия (астма, экзема), — болезнь иммунной системы. Инфекционные заболевания могут лишь усугубить и ускорить процесс или сыграть роль стартера для обострения аллергического ринита. MH

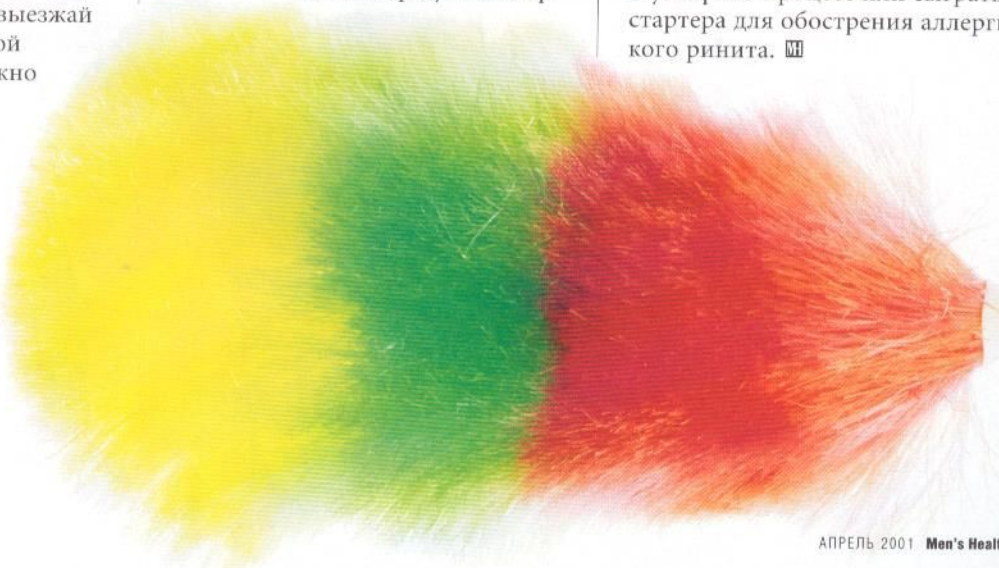
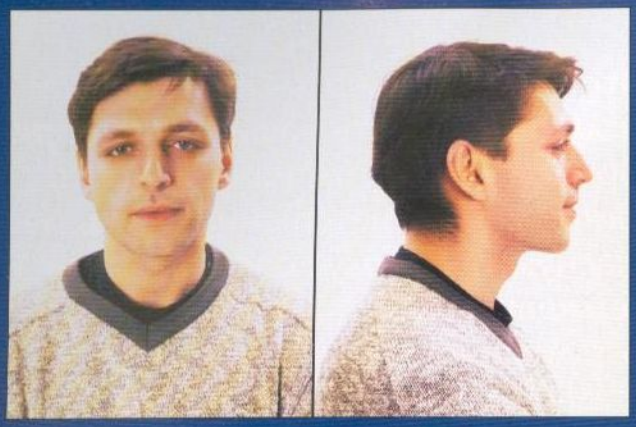


Фото: Эдуард Басилия, Алексей Трясков

Шпионские страсти? Это то, что нужно, — постановили мы, решив проверить эффективность наших статей про питание. Снабдив добровольцев портативными фотокамерами, мы отправили их на ответственное задание. Цель — провести негласную проверку холодильников друзей-знакомых, утверждающих, что они следуют всем нашим советам. Подозрительно все это как-то звучит... Акция удалась. Результаты были вполне приемлемыми. Но кое-какие коррективы мы все же внесли.

ЧУЖИЕ в твоем холодильнике



ПОДОЗРЕВАЕМЫЙ № 1
Имя: **Николай** Фамилия: **Усков** Возраст: **30**
Профессия: **историк** Рост: **176 см** Вес: **76**

Утверждает, что за одну лекцию в аудитории необузданных студентов МГУ сжигает столько же калорий, сколько во время 45-минутной тренировки в фитнес-центре (мы в этом сомневаемся). Зарплаты, как известно, в российских научных кругах символические. Приходится крутиться на нескольких работах. То есть есть хочется, а времени на это не хватает. Домашний холодильник — единственное место, где можно отвести душу. Отводит он ее так. Предъявил:

1. Апельсиновый сок

В стакане (250 мл) примерно 115 ккал от углеводов. Апельсиновый сок провоцирует резкое повышение содержания сахара в крови и последующий резкий спад, в результате которого чувство жажды усилится. Лучше ешь апельсины в натуре — меньше калорий плюс больше клетчатки и чувства сытости.

2. Пудинг ванильный

Почти правильный выбор, если бы не 3% жира (есть аналог отечественного производства с 1,5%-содержанием). Порционность дисциплинирует (вкусовые рецепторы склонны к беспределу). Много кальция. С сахаром перебор, поэтому ограничься одной баночкой в день.

3. Майонез Calve

Прямо скажем, не очень. Что бы там Вовочка с мамой ни говорили по ящику... Одна столовая ложка содержит 100 ккал и 11 г жира. Полегче бы надо... Выбор не особо велик, но мы обнаружили новгородский майонез «Провансаль легкий», в котором на ложку приходится всего 42 ккал и 4,4 г жира.

4. Шашлычный кетчуп

Приправа для настоящего мужчины. 45 ккал на 2 столовые ложки. Плюс ликопин из томатов на радость предстательной железе. Желательно больше бутылки за раз внутрь не принимать.

5. Йогурт

Эти йогурты с кусочками фруктов просто наполнены калориями — до 240 ккал на баночку (250 г). Вместо этого покроши ягоды или банан в обычный йогурт — получишь всего 170 ккал и не меньшее удовольствие.

6. Легкое масло (маргарин)

Побочный и неполезный эффект преобразования растительных масел в маргарин в том, что в нем образуются вредные жиры — виновники сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, столовая ложка масла/маргарина содержит 100 ккал. Лучше намажь кусок хлеба яблочным джемом (37 ккал и 0 г жира).

7. Холодный чай

Понятно, что если срочно хочется выпить холодненького чая, то заваривать и охлаждать хлопотно. Беда в том, что в баночном слишком много сахара и калорий. Поэтому добавь побольше льда. Половину калорий организм сожжет в процессе согревания чая в желудке.

8. Салат «Айсберг»

Несмотря на радующую глаз зеленость и свежесть — продукт бесполезный. Единственный плюс — улучшает пищеварение. Шпинат, даже замороженный, более актуален. Высокое содержание фолиевой кислоты (стимулирует работу иммунной и сердечно-сосудистой системы) и кальция — повод добавить шпинат в омлет, пиццу, мороженое... Хм... Ладно, в мороженое можешь не добавлять.

9. Молоко 0,6%-жирности

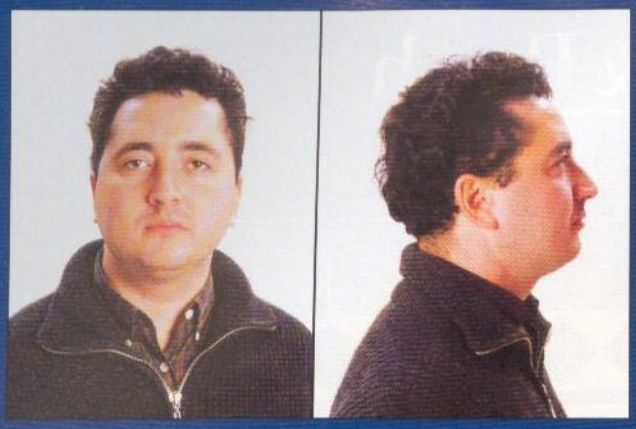
О'К. Сплошной кальций и полезные мононенасыщенные жирные кислоты. Пей от души. И более того...

10. Куриные грудки в маринаде со специями

Прекрасный источник белка для наращивания мышечной массы при минимуме жира (5 г на 100 г продукта). Плюс витамины группы В. Перец чили содержит антиоксиданты и повышает уровень метаболизма.

11. Красный сладкий перец

Витамина С в нем больше, чем в лимоне. ▶▶



ПОДОЗРЕВАЕМЫЙ № 2

Имя: **Игорь** Фамилия: **Сердюк**
Профессия: **журналист** Возраст: **29** Рост: **173** Вес: **82**

Тяжела и неказиста жизнь коллеги-журналиста. А у редактора газеты «Винная карта» она тяжела вдвойне. Трудно, ох как трудно совмещать здоровый образ жизни с бесконечными презентациями и дегустациями. Обычная проблема — есть хочется, худеть хочется, все хочется... В том числе и на пляже выглядеть достойно. И на Лазурном берегу, и на Кавказском побережье.

1. Форель

Никаких претензий. Жирные кислоты Омега-3 — отличное профилактическое средство от сердечно-сосудистых заболеваний. Если страдаешь повышенным потоотделением, соленая рыбка за час до интенсивной тренировки — неплохое средство от обезвоживания организма.

2. Пастрома

Слишком много жира и натрия. Лучше заменить на ростбиф-нарезку: на 0,4 г жира и на 90 мг натрия меньше. Зато на 6 г белка на ломтик больше.

3. Томатный кетчуп

Отлично. Наиболее аппетитный и доступный источник ликопина, защищающего твою простату от рака и прочих неприятностей.

4. Тертый сыр

Вариант быстрый, но не самый лучший. 45% жирности — это многовато. Лучше не полениться самому потереть менее жирный сыр на терке. Кстати, обезжиренные варианты ряда сыров ароматнее их жирных версий. А значит, и тереть придется меньше.

5. Куриные грудки

Абсолютно универсально-полезная еда. Готовятся за считанные минуты. Отлично хранятся в готовом виде, становясь по мере необходимости достойной добавкой практически в любой салат. Излишняя сухость белого мяса легко преодолевается маринадами. Рецептов не прилагаем. Уж очень их много.

6. Лук

Настоящие мужчины тоже плачут. Чаще всего, когда режут лук. Серные компоненты, имеющиеся в луке, способствуют повышению уровня хорошего холестерина в организме и стабилизации артериального давления.

7. Фруктовый йогурт

См. протокол осмотра холодильника Николая Ускова.

8. Груши

Теперь мы знаем, зачем надо околачивать груши. Американские диетологи обнаружили в них особый тип клетчатки, которая замедляет усвоение холестерина и его поступление в кровь из желудочно-кишечного тракта.

9. Десяток яиц

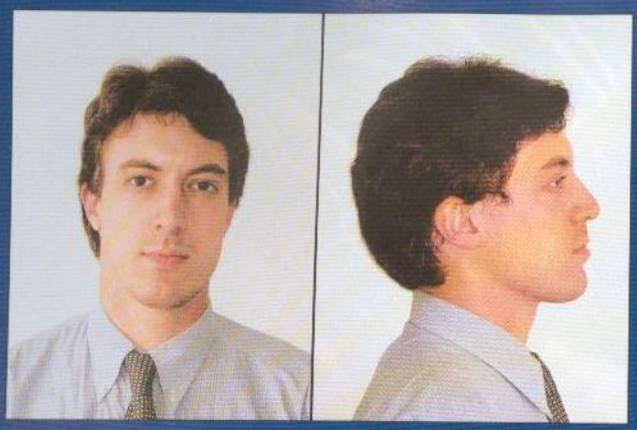
Одно в день — отлично. Белок — идеальный материал для наращивания мышц. Желток — витамины А и группы В, железо. Единственное, что стоит иметь в виду, — именно желток, не прошедший термической обработки, может стать причиной заболевания сальмонеллезом. Кроме того, яйца — один из самых распространенных аллергенов.

10. Сардины

В этих тающих во рту косточках — полно кальция. Но все же лучше есть сардины в неконсервированном виде. А для того чтобы удалить из костей излишки натрия, положи рыбу в холодную воду на ночь.

11. Красное вино

2 бокала в день — отличная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. Высокое содержание флавоноидов — непримиримых борцов со свободными радикалами. Умеренное потребление красного вина способствует образованию хорошего холестерина. Плюс витамины С, Е и бета-каротин. Кстати, вино в холодильнике не хранят. Оно оказалось там только потому, что нас уже ждали. Чтобы охладить вино до правильных 15-18 градусов, нужно положить его на полку за час до прихода гостей. ▶▶



ПОДОЗРЕВАЕМЫЙ № 3

Имя: **Владимир** Фамилия: **Ниязов**
Профессия: **менеджер по маркетингу**
Возраст: **26** Рост: **175** Вес: **75**

Если кто не в курсе — поясняем. Для успеха на этом поприще необходимы: холодная светлая голова, усидчивые ягодицы и мозоли на кончиках пальцев. Все это есть. Беда в том, что в процессе проталкивания на наш весьма специфический рынок информационных продуктов агентства Reuters не всегда удается вовремя вспомнить о том, чтобы наполнить продуктами свой собственный холодильник. В результате этим частенько приходится заниматься его подруге. Она хоть и читает MH тайком, но... Во-первых, в этом не признается. А во-вторых, с какой стати она должна менять привычки? Мало ли кто чего там посоветует...

1. Белый хлеб

Хлеб с отрубями и ржаной хлеб содержат меньше калорий и больше клетчатки. Если подруга наотрез отказывается есть хлеб с отрубями, подсласти его джемом или медом. Может, и поможет. Проще завести себе свой собственный хлеб. Можешь даже этим немного погордиться.

2. Рыбные палочки

Рыбный аналог хот-догов. Есть чуть более хлопотная, но более здоровая версия. Купи лососевый, тресковый или тунцовый стейк, разрежь его на ломтики в палец толщиной. Окуни их в растительное масло и обваляй в панировочных сухарях. Заморозь их в морозилке и доставай по мере надобности.

3. Говяжья вырезка с красным перцем

Замени на куриные грудки. Меньше на 163 ккал и на 16 г жира. В остальном — все в порядке.

4. Кока-кола

Много калорий. Но это не самое главное. В любой коле, включая диетическую с нулем калорий (как утверждает одна из спортивных телеведущих), содержится много фосфора, который препятствует усвоению кальция. В джинджер-эле содержатся сахара, легче усваиваемые организмом. Плюс отсутствие фосфора и на 30 ккал меньше, чем в обычной коле.

5. Молоко 1,8%-жирности

4 г жиров на стакан. Многовато будет. Она обезжиренного не признает? О'К. Придется обзавестись собственным долгоиграющим пакетом (хлеб и молоко — прям по Велимиру Хлебникову).

6. Хот-доги

Вся фишка в том, как их готовить. Сделай крестообразные надрезы на концах и проткни оболочку вилкой в нескольких местах, прежде чем поджаривать на гриле или сковородке. Чем больше вытечет жира из сосисок, тем лучше для здоровья.

7. Питьевой йогурт

Быстро и удобно. Даже ложки не нужно — можно прямо из горла. Приличное содержание белка (3 г на 100 мл) плюс кальций. Только сахара, как правило, многовато. То есть больше одного стакана в день лучше не употреблять.

8. Салатный майонез «Моя семья»

275,2 ккал на 100 г продукта — неплохо, но бывает и легче. См. протокол обыска холодильника Николая.

9. Виноград

Подкинул в воздух виноградину и поймал ртом — это эффектно. Пульнул виноградной косточкой — забавно. А что касается «полезно», то в винограде, особенно красном и черном, много антоциана — флавоноида, который борется с холестериновыми отложениями на стенках сосудов.

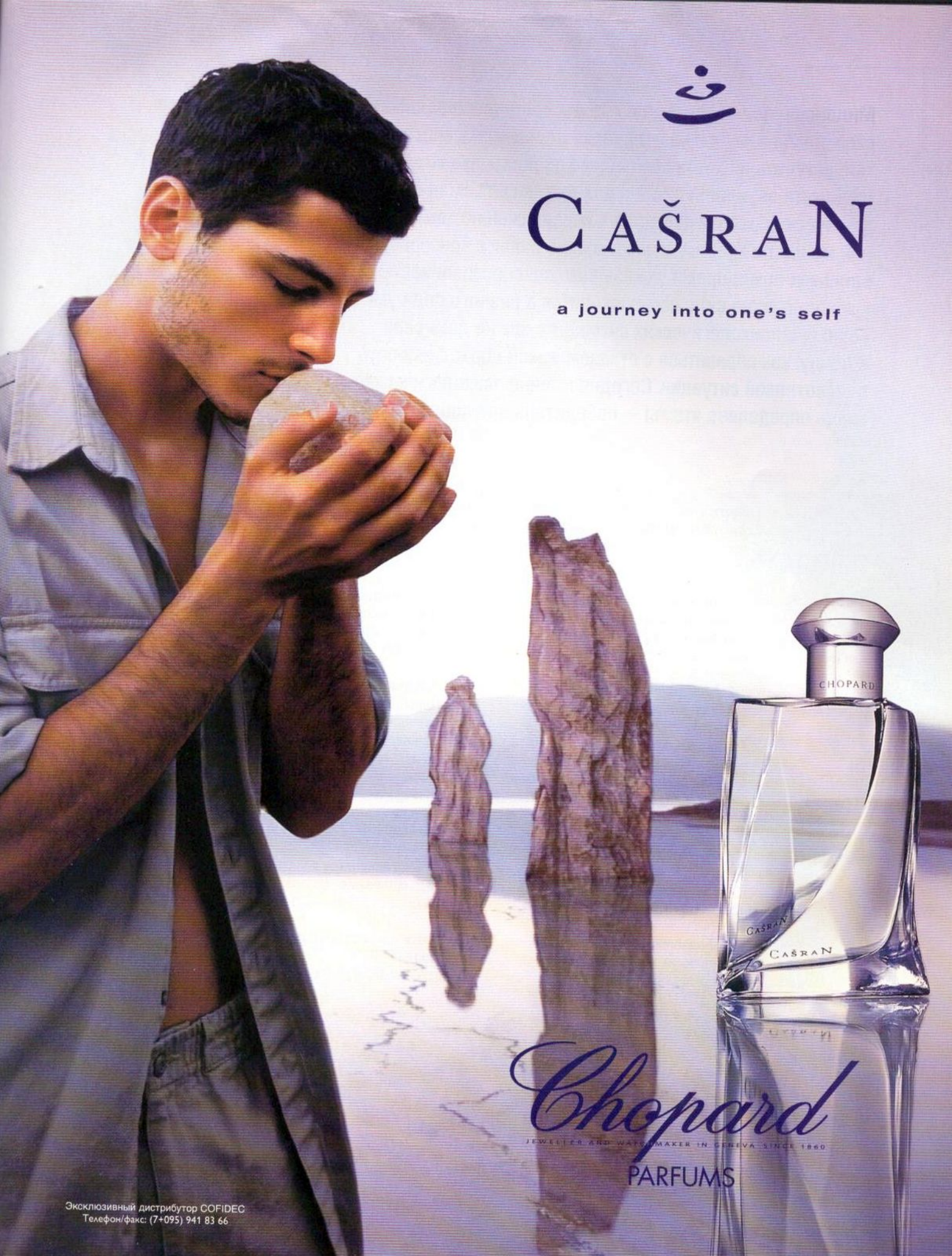
10. Апельсины

Очищай да ешь. Кроме всего прочего, апельсины способствуют усвоению хорошего холестерина.

11. Пиво «Корона»

Не обольщайся по поводу его легкости. Да, как мы и писали ранее, 2 бутылки пива в день снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний. Но только две. Вне зависимости от того, сколь безалкогольно это пиво. MH

Фото: Алексей Трясков, Myriam Babin


CAŠRAN
a journey into one's self
CHOPARD
CAŠRAN
CAŠRAN
Chopard
JEWELLER AND WATCHMAKER IN GENEVA SINCE 1860
PARFUMS
Эксклюзивный дистрибутор COFIDEC
Телефон/факс: (7+095) 941 83 66

Виноват, исправлюсь?

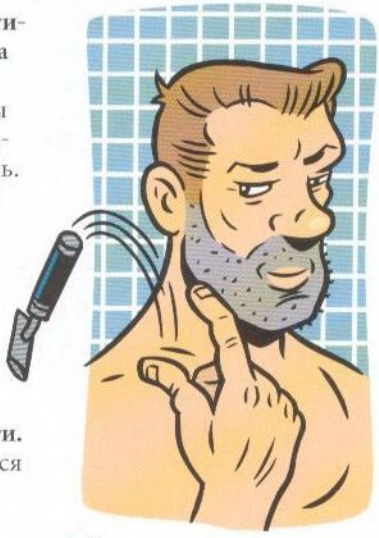
Автор: Данила Маслов

Поосторожнее с мольбами о милости. Каждое твое «прости, дорогая» можно расшифровать как то, что…
► тебе на самом деле есть за что извиняться;
► ты сам считаешь, что сделал что-то неправильно;
► ты не уверен в себе;
► и вообще, ты слабак и мямля.
Глупо извиняться за то, в чем ты не виноват совершенно.
Например, за то, что у тебя джинсы на размер меньше, чем у нее, оттопыренные уши, соседка-истеричка и тебе везет в карты, — пусть даже все это твоей подружке совершенно не нравится.
Но еще глупее извиняться, когда она не догадывается, что может чувствовать себя обиженной. До тех пор пока ты не устроил этот сеанс самобичевания, барышня даже и не подозревала, что твои пятничные посиделки с друзьями могут быть для нее оскорбительными.
Но теперь она, конечно, это так не оставит…

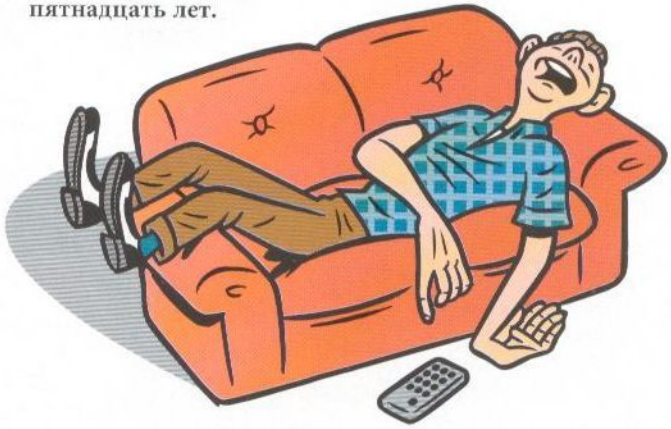
НИКОГДА НЕ ПРОСИ ПРОЩЕНИЯ

- За то, что ты платишь деньги механику вместо того, чтобы самому лежать на коврике под тачкой и со знанием дела орудовать у ней в брюхе пассатижами.
- **За упаковку презервативов, которую ты всегда носишь в бумажнике.**
- За то, что не успели вы с ней собраться на прогулку, как пошел дождь.
- **За те 1000 кубометров пива, которые ты успел выпить на своем жизненном пути.**
- За то, что в этом баре не подают ее любимую «Маргариту».
- **За то, что тебя все не повышают в должности.**
- За то, что ты общаешься со своими детьми от первого брака.
- **За журналы «с девочками», которые валяются у тебя в туалете.**

- За то, что ты не можешь сам инсталлировать «Автокад».
- **За татуировку «хочу Соню», которую ты сделал на правом плече в шестнадцатилетнем возрасте.**



- За то, что ты сегодня кончил слишком быстро.
- **За то, что ты машинально смотришь на других женщин оценивающим взглядом.**
- За то, что ей мешает сладко спать твой идиотский будильник, который начинает трезвонить в семь утра, будя тебя на работу.
- **За нижнее белье, которое ты носишь уже пятнадцать лет.**
- За то, что ты припарковал машину у обочины и на минуту скрылся за ближайшим деревом.
- **За то, что у тебя уже через час после бритья начинает расти колючая щетина.**
- За то, что ты плачешь.
- **За то, что тебе нравится смотреть по телевизору, как этот мужик вывернул челюсть тому пацану.**
- За то, что ты присел на диван и сразу заснул.
- **За ночные поллюции.**
- За панический страх перед зубным врачом.
- **За то, что ты выиграл у нее в шахматы.**
- За плохой английский.
- **За пробку, в которой вы стоите уже второй час.**
- За то, что ты плохо разбираешься в женщинах.
- **За свою ревность.**
- За то, что она уронила зонтик в бассейн с крокодилами, а ты за ним не прыгнул.



Иллюстрации: Steven Wacksman

Возможно, любому уважающему себя мужчине всегда есть за что просить прощения у своей женщины. Но не факт, что он это должен делать.

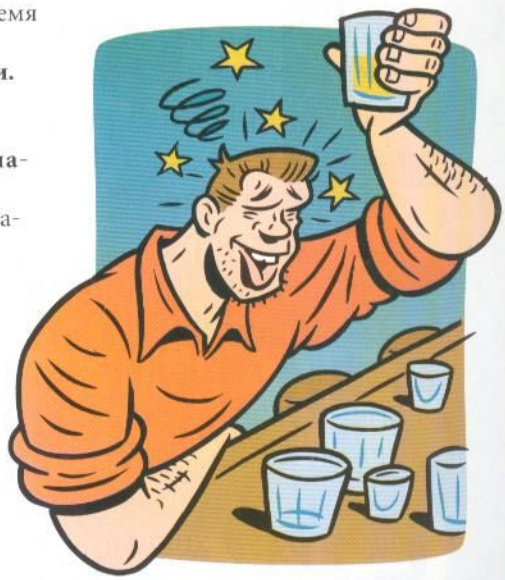
- **За твою старую кожаную куртку.**
- За то, что у тебя эрекция.
- **За то, что ты встал в пять утра для просмотра «Формулы 1» в Куала-Лумпуре.**
- За то, что твоя собака испортила воздух.
- **За то, что у тебя нет кулинарных талантов.**
- За импотенцию.
- **За то что твоя мама назвала ее «этой особой».**
- За то, что ты ешь больше, чем она.
- **За то, что ты лысеешь.**
- За то, что твой приятель рассказал вам интересный анекдот про прыщавую женщину, которая хочет секса.

- **За то, что ты отключал мобильный.**
- За то, что ты внимательно проверил счет в ресторане.
- **За то, что ты, хоть убей, не помнишь, какого числа вы впервые поцеловались.**
- За ни за что. Так, на всякий случай.

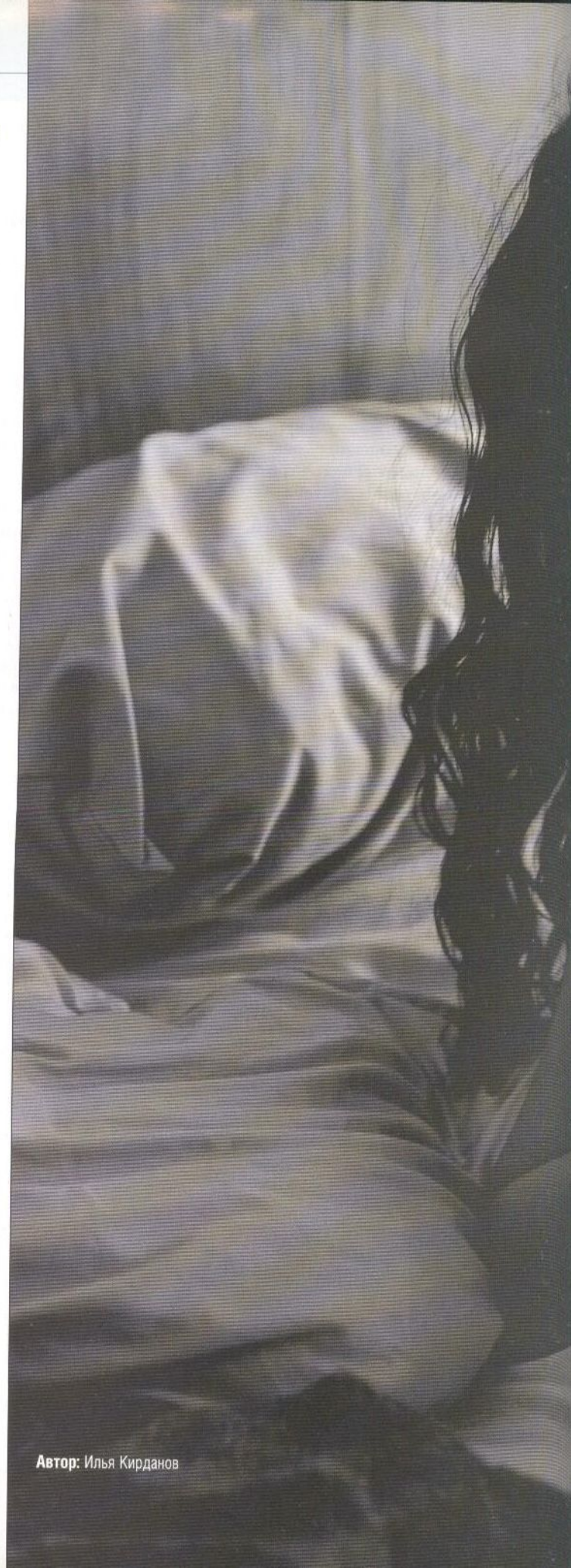
Но иногда извиняться все-таки надо. ▶▶

ВСЕГДА ПРОСИ ПРОЩЕНИЯ

- За то, что ты сожрал все, что было в холодильнике, и не оставил ей ни кусочка.
- **За фото бывшей подружки в твоем бумажнике.**
- За мобильный, который зазвонил во время ужина в ресторане.
- **За то, что у тебя красная машина (если это не «Феррари»).**
- За ее незапланированную беременность.
- **За то, что ты машинально смотришь на других женщин оценивающим взглядом. В бинокль.**
- За то, что у тебя в аудиотеке есть диск Жени Кемеровского.
- **За то, что именно сегодня тебе совершенно не хочется заниматься сексом (при этом неважно, сколько тебе лет).**
- За то, что ты спорил с ней битых два часа, а она оказалась права. Фамилия известного французского футболиста действительно Лезаразю. А не Незаразю.
- **За то, что в ящике для инструментов у тебя лежат только сломанная дрель, молоток с отваливающейся ручкой и маленький кусочек канифоли.**
- За то, что ты рыгнул во время еды больше трех раз.
- **За привычку грызть ногти.**
- За то, что ты ей изменил. А она вас застукала.
- **За то, что ты боишься пауков.**
- За то, что ты смотрел «Титаник» больше одного раза.
- **За то, что ты плаваешь только с надувным кругом.**
- За то, что ты толстеешь.
- **За то, что от тебя несет перегаром.**
- За неспособность открыть бутылку пива, если у тебя под рукой нет открывалки.
- **За то, что ты пошел гулять с ее болонкой и потерял животное.**
- За твои новые кожаные штаны в обтяжку.
- **За то, что ты пришел к ней в четыре часа утра в сильно несвежем состоянии. Совершенно забыв, что после вашего расставания прошло уже три года.**
- За то, что ты сам рассказал ей этот анекдот про прыщавую женщину.
- **За ни за что. Только потому, что она почему-то категорически настаивает на том, чтобы ты взял и извинился. Что же, если ей будет от этого легче…** MH



В далеком втором номере журнала MH за 1998 год мы опубликовали статью о том, что существует 40 вещей, которых в постели с женщинами делать не рекомендуется. Потому что им это не нравится. Статья вызвала массу откликов, и некоторые из них звучали примерно так: «Что нельзя — это каждый может придумать. А вот как насчет того, что там делать нужно — чтобы ей понравилось?» Вопрос логичный. Мы решили не отвечать на него сами, а переадресовали его женщинам. Надо сказать, что респондентки нас не подвели, а честно раскрыли все свои карты. (Видимо, был у них тут какой-то свой козырный интерес.) Мы полученные факты проанализировали, по поводу отдельных проконсультировались с физиологами, психологами и сексологами и получили вот этот список. Из сорока вещей, которые очень нравятся женщинам в постели. На самом деле таких вещей, конечно, гораздо больше. Женщины вообще отличаются разнообразием вкусов и интересов. (Например, некоторые совершенно не возражали бы против того, чтобы им прямо в постель доставлялись норковые шубы, полуметровые фаллоимитаторы или потные Рикки Мартины.) Но мы решили указать 40 универсальных моментов, равно понравившихся почти всем дамам без исключения. Если ты выполнишь все, то почти наверняка твоя женщина будет хвастаться тобой перед своими подружками.



Автор: Илья Кирданов

ЛЬЗЯ!
40 раз за ночь
(и она попросит еще)

1. Мелодичные песни, исполняемые певцом с низким, бархатистым голосом

Хриплые, густые голоса «запускают» у большинства женщин программу сексуального возбуждения. (Блатные колядки про «...судьи плакали над ним, но вышку все же дали» не считаются). А вот высокие женские голоса, наоборот, вызывают у многих барышень нервозность и беспокойство. Выбирай музыкальное сопровождение грамотно.

2. Когда ты без просьб и напоминаний с ее стороны надеваешь презерватив. (И не оставляешь его потом ненароком внутри)

3. Когда ты, нежно обняв ее за плечи сзади, утыкаешься подбородком между шеей и ключицей

Попробуй повертеть головой. Если ты попал в правильное место, то руки и бедра девушки покроются мурашками.

4. Фильм «Унесенные ветром»

А вы чтобы лежали, смотрели и обнимались как сумасшедшие. (Только не вздумай отращивать себе такие же усики, как у Кларка Гейбла!)

5. Шепот ей на ухо

6. Ласки внутренней поверхности ее рук и бедер — кожа здесь особенно чувствительна

7. Когда ты разрешаешь ей смотреть на тебя, не прикрываясь при этом простыней, и трогать тебя там, где ей захочется

Как ни странно, но многие мужчины признаются, что не любят сами становиться объектом сексуального внимания своих партнерш. Психологи утверждают, что это последствия так называемой гомофобии — страха привлечь к себе внимание партнера неправильного пола, — которая у некоторых мужчин принимает просто гротескные формы. Вплоть до того, что они не разрешают своим женам трогать руками их пенис или ягодицы.

8. Огуречный и клубничный запахи

Экспериментально установлено, что запахи свеженарезанного огурца или клубники действуют на женщин возбуждающе. Похожий эффект оказывает запах свежей сдобной выпечки.

9. Когда ты знаешь, где у нее клитор. И зачем он нужен

10. Когда ты берешь ее на руки

11. Подробный и длинный рассказ о том, как ты лишился невинности

Но только если она сама тебя об этом спросит.

12. Когда после секса ты проводишь пальцем по ее лицу — от виска по щеке через губы до подбородка. И улыбаешься

13. Когда ты сам встаешь ночью перепеленать ребенка

14. Покусывание ее сосков

Кусать (осторожно!) можно вообще все: ладони, подушечки пальцев, шею. В том числе самые интимные места — иногда это оказывается действенней, чем прикосновение руками или языком.

15. Когда не стесняешься говорить, что ты ее хочешь. Прямо сейчас

16. Классическая поза

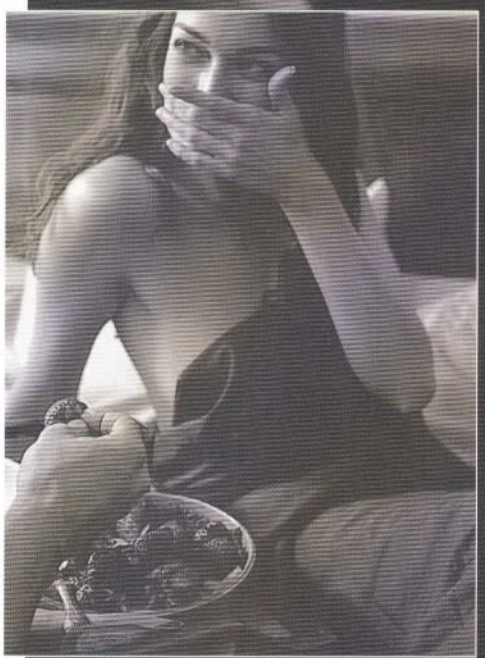
В ней у девушки появляется возможность смотреть тебе в глаза во время секса и целоваться. И то и другое может довести ее до крайней степени возбуждения. Доказано, что женщины могут испытать оргазм от одного поцелуя.

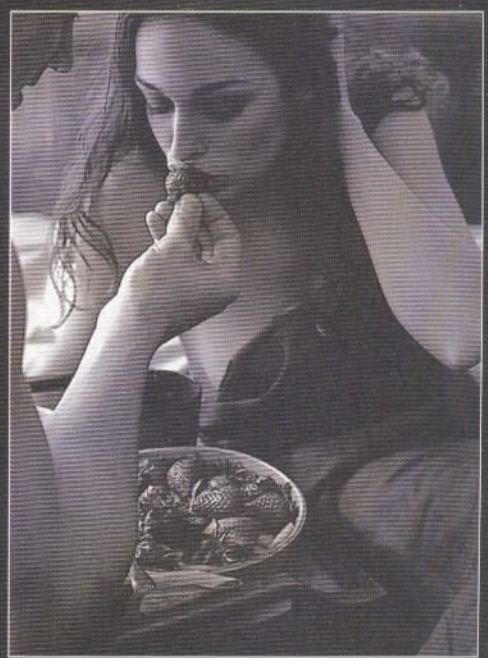
17. Шелковое постельное белье

Прикосновение шелка женщины воспринимают как ласку.

18. Очень частый ритм фрикций, когда она вот-вот достигнет оргазма

19. Ощущения, которые возникают, когда ты кончиком пальца теребишь ее ресницу сверху вниз





20. Чистые, ухоженные волосы

В качестве альтернативы может подойти очень короткий ежик. И то и другое ей будет приятно трогать. Причем не только руками. Попробуй, например, провести головой по ее лобку и бедрам с внутренней стороны.

21. Когда ты сосешь большой палец ее ноги

22. Регулярные сводки информбюро о том, какая она красивая и сексуальная

23. Твои трусы-боксеры

Согласно опросам, большинство женщин считают их самым сексуальным мужским бельем.

24. Когда ты, несмотря на явное возбуждение, продолжаешь ее ласкать, оттягивая основное действие

25. Твой накачанный пресс

26. Сухие поцелуи

Взрослые мужчины нюни не распускают.

27. Когда ты, перед тем как лечь, снимаешь наручные часы

Которые так ловко выдергивают волоски и больно карябаются.

28. Когда тебе можно откровенно высказать свои желания, даже самые неожиданные, не боясь при этом, что ты смутишься или развеселишься

29. Когда ты после оргазма не покидаешь ее тело сразу

А еще какое-то время продолжаешь двигаться. Когда же ты выходишь, то делаешь это не резко, а постепенно.

30. Когда ты не ленишься находить у нее новые эрогенные зоны

Попробуй, например, обратить внимание на складку у нее под ягодицами и сгиб ноги под коленом.

31. Когда ты не комплексуешь по поводу размера своего пениса и подлинности ее оргазма

32. Поза «догги-стайл»

И это неудивительно, так как именно это положение природа избрала для полового акта практически всех живых существ. Классическая поза

Фото: Greg Fademan

«мужчина сверху» — неудобная для зачатия и весьма ограничивающая партнеров в ощущениях — получила такое распространение только после нескольких столетий, в течение которых за практикование любой другой позиции супруги могли быть публично казнены «за разврат».

33. Кофе в постель утром

34. Когда, расстегнув на ней лифчик, ты не оставляешь его болтаться у нее на шее, а удаляешь его полностью. И ее трусики тоже желательно снимать не с одной ноги, а с обеих

35. Секс в то время, когда ей немного хочется писать

В этот момент по ряду физиологических причин особенно эффективно происходит стимуляция точки G — пускового механизма женского оргазма.

36. Когда в позе «женщина сверху» ты также проявляешь инициативу — приподнимаешь бедра над постелью и движешься в одном ритме с партнершей

37. Заплетание в косы ее волос

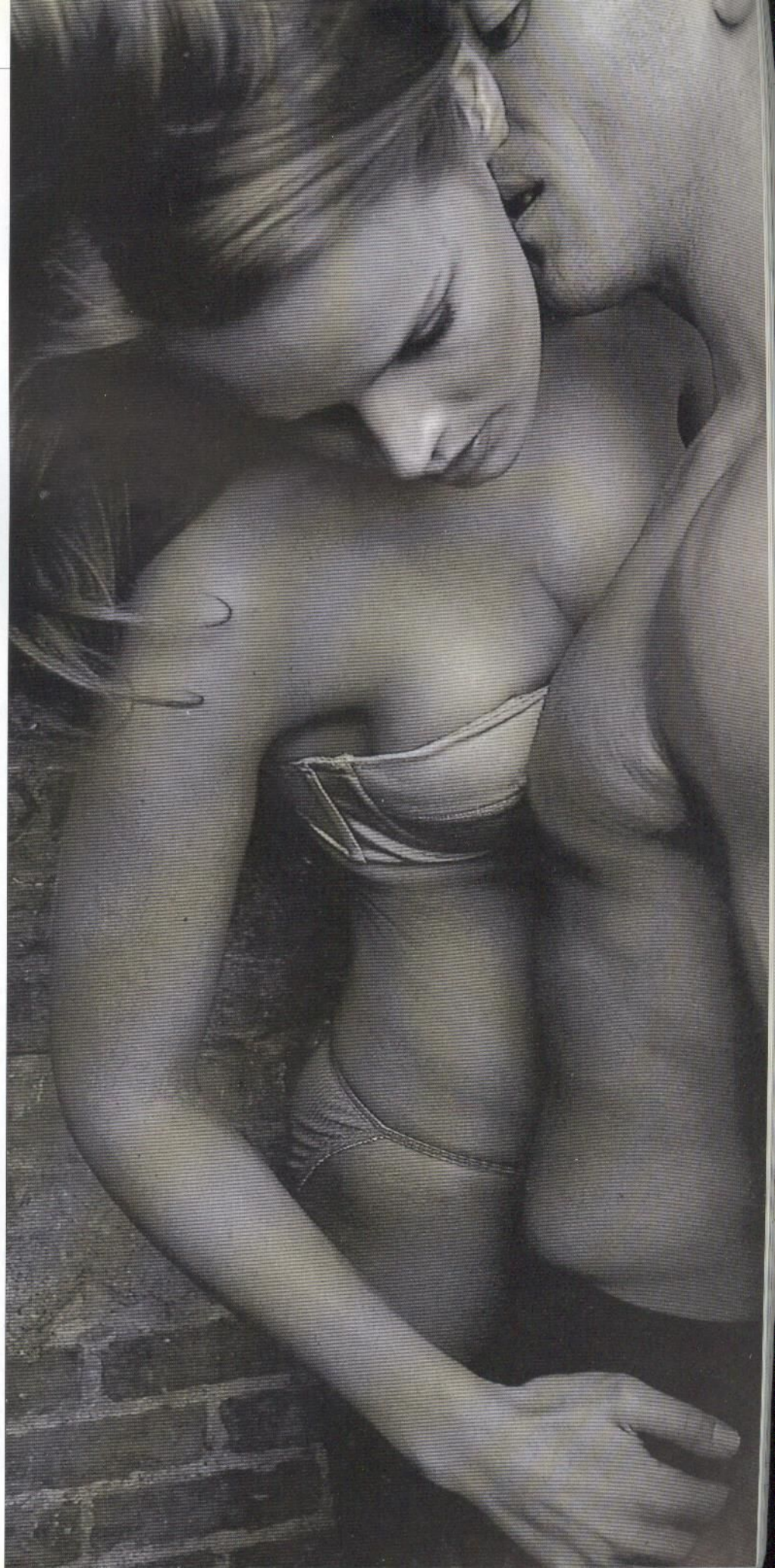
Вообще многие женщины признаются, что расчесывание и укладывание волос вызывает у них эротические переживания. С научной точки зрения это вполне объяснимо: расчесывание волос тревожит нервные окончания на коже головы, которых у женщин больше, чем у мужчин.

38. Твой загар. Даже в темноте загорелая кожа более гладкая на ощупь

39. Когда ты входишь в нее медленно, сантиметр за сантиметром, двигаясь при этом неритмично

Так, чтобы она не могла предугадать твои движения и приготовиться к ним. Эффект неожиданности усилит ее ощущения.

40. Мужчины, которые знают предыдущие 39 вещей без всяких, там, заумных журналов



В УВОЛЬНИТЕЛЬНУЮ?

Автор: Виталий Танин

Как проанализировать свои карьерные перспективы. Или их отсутствие.

Есть люди, которые из года в год работают в одном и том же совершенно им не подходящем месте — не поднимаясь по служебной лестнице, не увеличивая своих доходов и не получая ни капли удовольствия от того, чем они занимаются ежедневно с 9.00 до 18.00. (При этом они профессиональные, коммуникабельные и вменяемые граждане, то есть, по большому счету, ценные кадры для любой компании.)
Зачем они это делают? Есть несколько вариантов ответа.

А) Они надеются достичь просветления через муки.

Б) Они на самом деле все шпионы, а работа на фирме «Кукиш & Масло трейдинг» — тщательно продуманное прикрытие.

В) Они надеются, что перемены к лучшему не за горами и сейчас-сейчас их наконец-то оценят по достоинству.

Отгадай, какой ответ правильный?
(Если ты предпочел первый или второй вариант, то тебе эту статью читать не обязательно. Она написана для тех, кто выбрал последний ответ.)
Да, большинство из этих страдальцев действительно занимаются самообманом, веря в то, что сейчас произойдет расчудесное чудо и им дадут место начальника отдела, заведующего департаментом или первого пилота. А также очень много денег. Я даже не буду говорить, что таких шансов у них нет в принципе. Есть. Я, например, знаю одного человека, который выиграл в лотерею миксер. Причем этот миксер сломался только через четыре месяца, а до тех пор хорошо работал. Непонятно только, зачем давать чудесам такую фору перед реальностью? Тщательно закрывая на эту реальность глаза и делая вид, что о ней никто — в том числе и ты сам — не догадывается? Догадывается.
Тот мальчик, который некогда завопил: «А король-то голый!», в общем-то никому ничего нового не сообщил. И подданные не были настолько уж лояльными, чтобы не заметить дефицит текстильных изделий на своем повелителе. И сам король, надо думать, догадывался, что в его туалете не все в порядке. Так что невоспитанный ребенок просто озвучил положение вещей. И все были вынуждены признать голую правду. А вот если бы король более доверял своим ощущением, то он успел бы предотвратить публичный конфуз — сев и тщательно проанализировав ситуацию. Штанов не видно? Пиджак незрим? Галстук в зеркале не отражается? Значит, что-то тут не так.
Любой человек всегда может реально оценить свое положение, свои перспективы, свое соответствие занимаемому месту. Если, конечно, будет прислушиваться к собственному здравому смыслу.

Фото: Stone

Дай возможность своему здравому смыслу, наконец, высказаться — заполни следующий тест-лист, проставив буквы, соответствующие твоему ответу.

А — Да, безусловно
Б — В общем, да
В — Не знаю
Г — В общем, нет
Д — Нет

1. Тебе нравится твоя работа.
2. Твоим коллегам везет больше, чем тебе.
3. Твой начальник ценит тебя по достоинству.
4. Ты готов принять на себя большую ответственность, чем у тебя есть сейчас.
5. Ты точно знаешь, какие у тебя цели и чего бы ты хотел добиться в карьерном плане.
6. В компании постоянно ведутся интриги и кто-то кого-то подсиживает.
7. Ты нередко чувствуешь, что не справляешься с возложенными на тебя обязанностями.
8. Ради интересов компании тебе иногда приходится вводить клиентов и заказчиков в заблуждение.
9. Ты пользуешься авторитетом среди сослуживцев.
10. За последний год ты узнал много нового и завел новые важные связи.
11. Ты мало времени проводишь с друзьями и семьей, поскольку перегружен работой.
12. Твоя работа нужна людям. От тебя действительно много пользы.
13. Тебе скучно беседовать с людьми о своей работе. Есть куда более захватывающие темы.
14. В твоей жизни меньше стресса, чем у твоих коллег.
15. Ты слабо представляешь себе всю работу компании целиком. Многие вещи остаются для тебя за кадром.
16. Твои близкие мало интересуются твоей работой.
17. Тебя можно назвать патриотом своей компании. Тебя расстраивает, когда ее критикуют.
18. Ты можешь назвать компанию, в которую бы ты охотно перешел из этой.

Варианты ответов / Номера вопросов	А	Б	В	Г	Д	Очки
1	5	4	3	2	1	
2	1	2	3	4	5	
3	5	4	3	2	1	
4	5	4	3	2	1	
5	5	4	3	2	1	
6	1	2	3	4	5	
7	1	2	3	4	5	
8	1	2	3	4	5	
9	5	4	3	2	1	
10	5	4	3	2	1	
11	1	2	3	4	5	
12	1	2	3	4	5	
13	5	4	3	2	1	
14	5	4	3	2	1	
15	1	2	3	4	5	
16	1	2	3	4	5	
17	5	4	3	2	1	
18	1	2	3	4	5	
					Сумма	

Результаты

От 76 до 90
Тебе можно позавидовать

Ты и сам хорошо знаешь себе цену, поэтому не стоит тут петь тебе дифирамбы о том, какой ты замечательный, успешный и перспективный человек. Но прежде чем открывать шампанское, прочти следующий совет — не исключено, что он тебе пригодится. Соревнования, сражения и состязания — необязательно самый эффективный способ добиться успеха. В некоторых случаях борьба необходима, но не реже она может оказаться ошибкой. На сегодняшнем этапе тебе важнее доверительные и дружеские отношения с коллегами.

От 56 до 75
Неплохо. Но можно лучше

Ты занимаешься достойным тебя делом и имеешь все шансы на то, чтобы подняться еще выше. Вероятно, тебе для полного счастья не хватает самоуверенности и умения выгодно себя подать. Это только киллерам и дедам морозам нужно хорошо выполнять свою работу, а потом скрываться, стараясь, чтобы никто не узнал их ни в лицо, ни по имени. В большинстве других профессий уместнее не скрывать своих достижений. Больше контактируй со своим начальником. Чаще начни выступать на собраниях и конференциях. Вообще активнее проталкивай свои идеи, не пытаясь в тоже время сделать вид, что это кто-то другой, а не ты их придумал.

От 31 до 55
Это может быть уже серьезно

Пора забеспокоиться. Возможно, что ты работаешь в неподходящем тебе месте. А возможно, тебе просто не хватает целеустремленности, чтобы добиться чего-то на этом месте работы. Наверное, стоит форсировать события и обратиться к непосредственному начальнику с просьбой перевести тебя на более ответственный и более перспективный участок работы. Высказав при этом готовность на этом участке сражаться и умереть, если понадобится. Если босс согласится и навесит на тебя вагон и маленькую тележку срочных дел — прекрасно. Значит, он доверяет тебе как профессионалу (и не исключено, что не ошибается), а у тебя появится возможность самому пойти ▶

и взять то, что тебе так долго не давали: новые обязанности + новые возможности + новую зарплату (последнее, увы, возможно не сразу).
Если босс не согласится, значит, нужно искать другое место работы. Не спеша, не слишком этот процесс афишируя, но искать, пока не подвернется что-то подходящее.
Если босс согласится, ты возьмешься… и все блистательно провалишь, что же… забирать свою трудовую книжку из компании ты будешь с приятной мыслью о том, что не больно-то много ты и потерял. Все равно тут тебе ничего особенно не светило.

От 18 до 30

Бери шинель — иди домой

Пришло время начать оглядываться по сторонам. Тут тебе не место.
У буфетчицы в вашей компании больше шансов на карьерный рост, чем у тебя, — она, по крайней мере, почти наверняка увлечена своим делом. Как следует продумай, чем бы ты хотел заниматься на самом деле и в каком направлении стоит двигаться. Возможно, тебе даже стоит сменить профессию, но не исключено, что будет достаточно просто перейти в другую фирму. То, что у тебя дома семь голодных бультерьеров по лавкам, вовсе не повод так коверкать свою жизнь. Поверь, в этом мире очень много других мест, где людям дают заработать деньги. Эти места можно разыскать в Интернете, в бюро по трудоустройству, расспросив знакомых и даже просто в телефонном справочнике — разослав факсами свое резюме в интересующие тебя компании.

Сами по себе результаты этого теста нельзя назвать окончательными.
К сожалению, карьерный рост — это такая вещь, которая не подчиняется только тебе. Тут, как и в сексе, кое-что зависит от того, **С КЕМ ТЫ ЭТИМ ЗАНИМАЕШЬСЯ**.

Попробуй теперь оценить перспективы твоей компании. Насколько она готова стать тебе хорошим и многообещающим партнером.
Составь график твоих перспектив в компании. Напротив каждого вопроса поставь точку на уровне набранных очков.

1. Твой отдел приносит компании значительную часть ее дохода
А) Да, мы приносим хорошую прибыль.
Б) Нет, мы приносим убытки.
В) От работы моего отдела прибыль зависит только косвенно.

2. В твоей компании зарплату сотрудникам выдают без задержек
А) Да.
Б) Бывают задержки, но это скорее исключение.
В) Задерживают сплошь и рядом. Но если компания получает большую прибыль, то сотрудникам выдают премиальные.
Г) Последняя статья бюджета в нашей компании — это зарплата сотрудников.

3. Налоговый инспектор может прийти к вам в любой момент — все документы у вас всегда в порядке
А) Да, конечно. У нас прозрачная бухгалтерия.
Б) Мы в «серой» финансовой зоне. Думаю, могут быть проблемы.
В) Немалая часть средств у нас проходит «черным налом».

4. Сколько в компании работает человек?
А) До 10.
Б) От 10 до 100.
В) От 100 до 1000.
Г) Больше 1000.

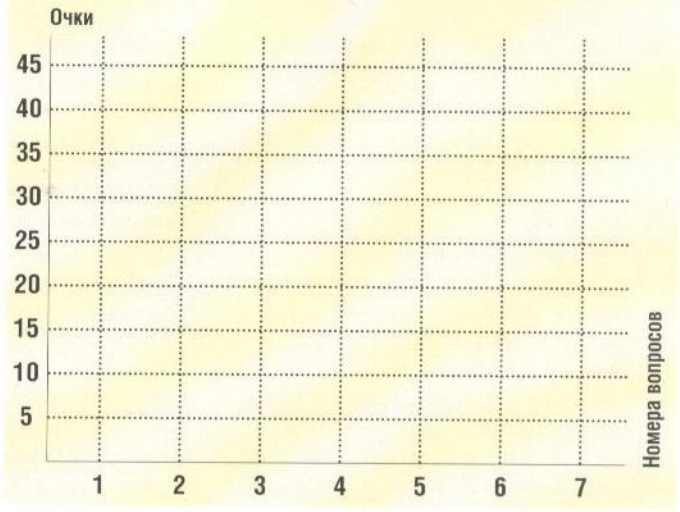
5. За последний год компания получила прибыль?
А) Нет, мы в значительном убытке.
Б) Нет, но и без потерь.
В) Да.
Г) Да, существенную.

6. Как на горизонте с перспективами? Ожидаются ли в твоей компании новые грандиозные проекты?
А) Я бы не стал использовать слово «грандиозный».
Б) Нет, мы работает проверенными методами и не увлекаемся новшествами.
В) Да. Мы все работаем сейчас на этот проект.

7. Твоя зарплата последний раз поднималась…
А) В течение этого года.
Б) В течение последних трех лет.
В) Уже больше трех лет не поднималась.

Соедини точки линией. Если график неуклонно ползет вниз, перспективы не самые радужные. Если он постоянно растет, все отлично. Очень изломанная или стабильно прямая линия: твои шансы на продвижение и успех в этой компании — 50 на 50.

Номера вопросов \ Варианты ответов	А	Б	В	Г
1	5	45	25	—
2	10	10	20	40
3	15	25	30	—
4	20	20	15	35
5	15	20	25	30
6	25	10	40	—
7	45	25	5	—



Мягкий кожаный диван,
столик из орехового дерева, стальная лампа...

...но сначала самое главное

Philips Design Line с абсолютно плоским экраном. Невозможно не обратить внимание на красивую вещь. Оригинальный дизайн корпуса цвета светло-зеленый металлик позволяет ему идеально вписаться в неповторимый стиль моего дома. Новейшая технология обеспечивает кристально чистое изображение. Он отлично выглядит, даже когда выключен. При взгляде на него сразу понимаешь, чему отдать предпочтение.
www.philips.ru

Товар сертифицирован.

PHILIPS

PHILIPS

Изменим жизнь к лучшему.

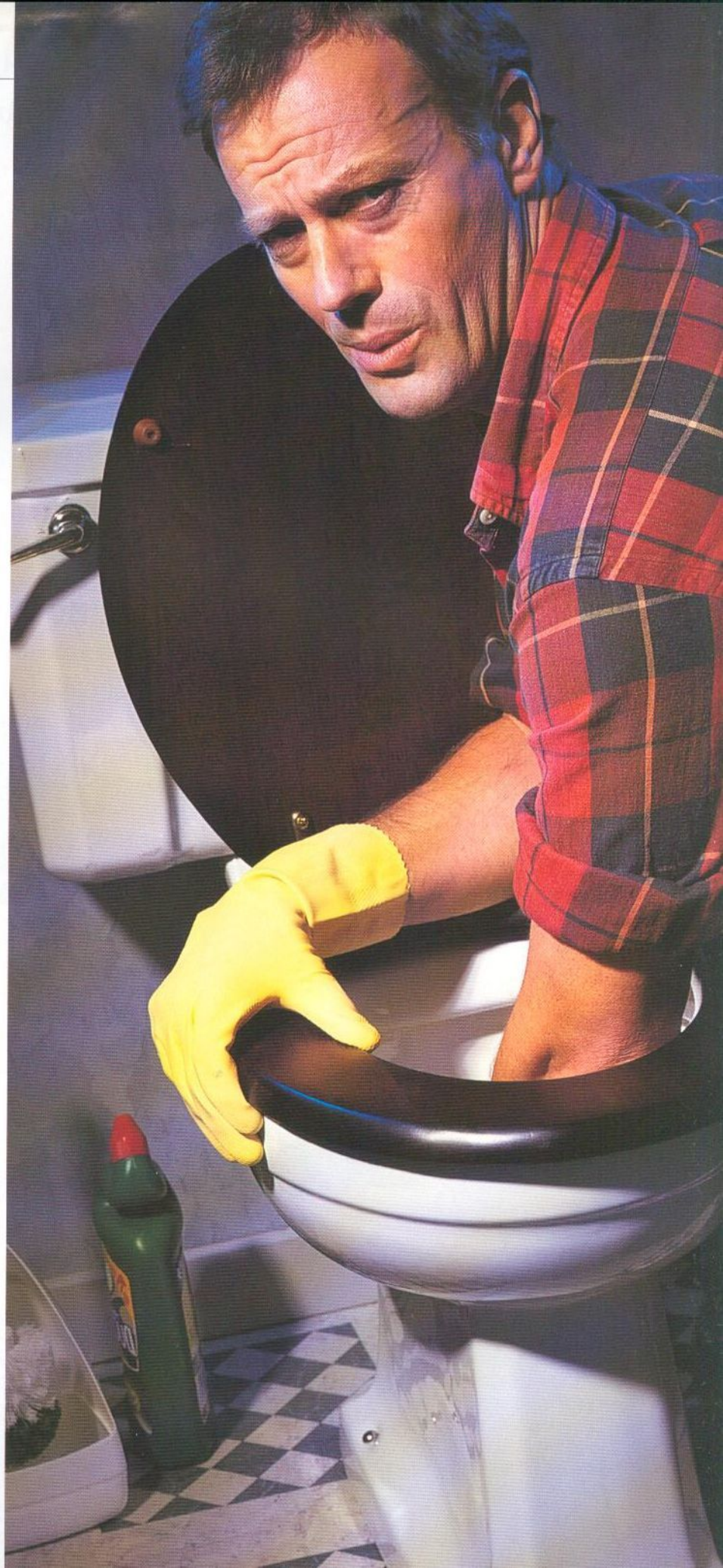
Жизнь оставляет на нас свои следы. Несколько капель дождя, несколько капель вина, немного машинного масла, немного губной помады. На этих трех страницах изложена краткая инструкция «как почистить все».

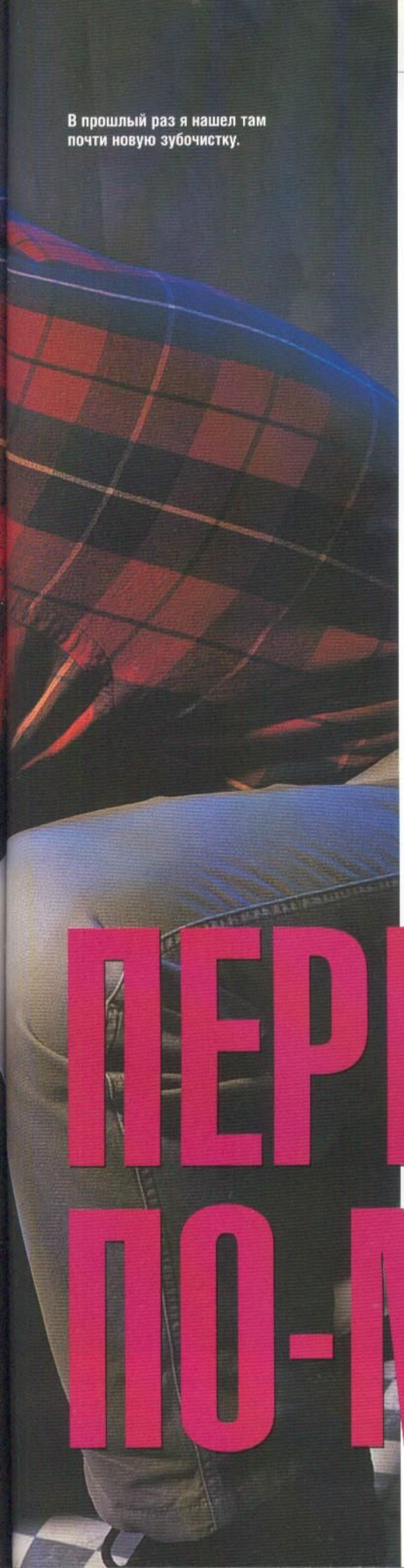
Канализация

Мужчина с вантузом — это как женщина со скалкой. Символ. Так что если ты еще не пробовал, надев драные треники и майку, чистить вантузом засорившийся слив, то, считай, и не жил. Надо срочно наверстывать упущенное. Вантуз — штука тонкая, требует деликатного обхождения и знания физики. Для начала заткни запасное сливное отверстие — нам понадобится вакуум. Погрузи вантуз в засорившийся умывальник/ванну (подразумевается, что этот резервуар наполнен водой, которая не уходит). Подтяни пальцем резиновый краешек вантуза, чтобы выпустить воздух. Теперь осторожно надвинь вантуз на сливное отверстие и начинай качать. Если через десять минут качки вода не начнет уходить, вызывай слесаря. Ты свой долг исполнил.

Постель

Для женщин, кажется, нет большего врага, чем пыль. Пылебоязнь почему-то принимает особо острые формы именно у женщин. Возможно, это женский вариант мудрости — не важно. Важно то, что, как это ни смешно, но в чем-то они правы. Пыль есть везде, и мы действительно «этим дышим». И особенно много пыли скапливается в тканях — в одеялах, подушках и постельном белье. Вместе с пылью в белье окапываются микроскопические насекомые, питающиеся отмершими клетками кожи. Так что, если ты не хочешь спать в компании мелких трупоедов, стирай постельное белье не реже раза в неделю. В крайнем случае перетряхивай его и почаще проветривай спальню. Если хочешь довести тещу до инфаркта, покажи ей монстра на стр. 36.





В прошлый раз я нашел там почти новую зубочистку.

ПЕРЕТРЕМ ПО-МУЖСКИ

Автор: Александр Заиц

Свое честное имя

Чтобы запятнать его, необязательно совершать предосудительные поступки. Достаточно вляпаться в неудачные обстоятельства. Знаешь, как это бывает: то ли он шубу украл, то ли у него шубу украли — в общем, грязная история. Выход тут один: начать говорить только правду. Звучит просто, но если бы это действительно было так просто, это не было бы такой редкостью. Поначалу будет тяжело. Тебя будут считать сволочью и грубияном. Реплики вроде «ты, Вася — неприятный тип, и обедать я с тобой не пойду» будут резать ухо, потом все привыкнут. Ты заслужишь репутацию патологически честного человека. Тебя будут звать разрешать споры, тебе будут доверять сбор денег для дней рождения. Со временем женщины начнут тебе жаловаться на свою личную жизнь. И когда ты однажды скажешь одной из них: «Честные люди более сексуальны», это произведет нужный эффект.

Окна

Для очистки любого стекла можно применить такую волшебную формулу: полчашки уксуса + полчашки нашатырного спирта + полведра воды. Конечно, даже если вообразить такую гипотетическую ситуацию, в которой тебе вдруг приспичило помыть окно, у тебя все равно не окажется под рукой этого алхимического рецепта. А уж о том, чтобы запомнить эти ингредиенты, никто и речи не ведет — ты наверняка уже забыл, что с чем смешивать. Ну и ладно. Главное в чистке окон не состав, главное — это инструмент. Тряпки и салфетки оставляют на стекле ошметки (тоже своего рода отмершие клетки, и наверняка есть существа, которые ими питаются). Профессионалы используют для мытья стекол скребки с резиновой кромкой. Ты видел, как моют витрины? Это и есть самый правильный способ. Дополнительный совет от бывалых окномоев: если тереть стекло с одной стороны снизу вверх, а с другой слева направо, то разводы будут менее заметны.

Грязная посуда

Дожили. В эфире советы, как правильно мыть посуду. После раскрытия этого секрета нам останется только напечатать советы, как правильно накручивать бигуди. Следи за эфиром. Так вот, посуда.

Маленькая хитрость 1 Наполни раковину кипятком и залей поболь-

ше моющего средства. Эта смесь может мыть жирную, грязную, отвратительную посуду сама. Вначале моющее средство будет плавать в кипятке как бульон — с такими же кружочками. Потом кружочки исчезнут. Это значит, что каждый моющий микроэлемент нашел себе кусочек грязи и растворил его. Сливай воду и наполняй заново. Когда кружочки перестанут растворяться, это будет означать, что грязь исчезла. Тебе останется только сполоснуть посуду чистой водой.

Маленькая хитрость 2 Женись.

Маленькая хитрость 3 Покупай одноразовую посуду.

Маленькая хитрость 4 Купи посудомоечную машину.

Маленькая хитрость 5 Научи жену загружать одноразовую посуду в посудомойку.

Микроволновка

И снова рецепт хозяйке на заметку. Две столовые ложки лимонного сока смешать с двумя ложками соды и двумя чашками воды. Дай этой смеси покипеть в печке 10 минут на самой высокой мощности. Пары этой дряни растопят ту дрянь, что присохла к стенкам микроволновки. После этого их обеих останется просто вытереть тряпочкой.

Головка члена

Не ожидал? Или ты думаешь, нам важнее твоя грязная посуда? Очистка этой деликатной области не так проста, как кажется. Основной секрет в том, чтобы не переусердствовать. Нам так долго вбивали в голову правила личной гигиены, что особо доверчивые граждане моют свой инструмент чуть ли не пескоструйной машиной. Между тем, природа в общих чертах позаботилась обо всем, что касается продолжения рода, и, худо-бедно, наладила механизмы самоочищения. Мы же норовим залезть в машинное отделение всякими антибактериальными мылами с запахом кокоса. Едкое мыло убивает полезную микрофлору под крайней плотью и легко может вызвать дисбаланс. Для поддержания чистоты заповедного места вполне достаточно раз в день помыть его простой водой. И пару раз в неделю пройтись обыкновенным же мылом. В противном случае может возникнуть зуд и дискомфорт.

Духовка

Не спеши выкидывать грязную духовку. Несмотря на тошнотворный и отталкивающий вид, она еще послужит. Для начала открой окна — это, как ты уже догадался, панацея от всех бед. В данном случае это поможет твоим легким обойтись без едких паров моющего вещества. Далее: посыпь солью все присохшие и пригоревшие эпицентры грязи в духовке. Полей их моющим средством. Наберись терпения и дай духовке полчаса, чтобы испечь эти деликатесы. Сотри влажной мочалкой то, что останется от грязи, и еще разок пройдись по чистым внутренностям духовки моющим средством.

Никелированная сантехника

Это случай, когда надо сделать именно то, что первым приходит в голову. Протри все блестящие поверхности зубной пастой, и они засияют как серебро.

Совесть

Допустим, ты поступил нехорошо и теперь мучаешься угрызениями совести. Как ее очистить? Этому вопросу посвящено множество литературных произведений и философских трактатов. На самом деле все просто. Сделай что-нибудь очень хорошее. Без ожидания вознаграждения, анонимно и бескорыстно. Например, так: вчера окатил грязью прохожего — сегодня подал старушке 500 р. Прохожему от этого, конечно, не легче, зато ты будешь спать спокойно, а старушка купит себе курицу. Воспринимай окружающее как единое целое — сделал мир чуть хуже, потом сделал мир чуть лучше. И совесть заткнется.

Младенец

Дети пачкаются легко и обильно. И если ты когда-нибудь обзаведешься своим чадом, то приемы его очистки тебе придется оттачивать года два. Итак, вымой руки. Расстегни памперс. Поддерживай его снизу, чтобы не потерять ни капли детской неожиданности. Вынь памперс из-под ребенка, заклей памперс обратно и выкинь его. Возьми в одну руку обе ножки младенца, другой протри промежность влажной салфеткой по направлению от центра к краям. Влажные салфетки бывают холодными, так что вначале немного погрей салфетку в руке. Вымой руки. Надень новый памперс. Первые сто раз надевание памперса будет занимать минут десять, потом ты будешь делать это в темноте одной рукой, не просыпаясь. Еще потом ты найдешь у ребенка в кармане презервативы.

Воздух

Современные квартиры так хорошо законопачены и герметизированы, что о случившемся наводнении ты узнаешь, только увидев рыбок за окном. А внутри наших изолированных помещений резвятся другие «рыбки» — пыль, запахи жизнедеятельности, все те же ошметки и мертвые клетки. И, как справедливо замечено выше, «мы этим дышим». Мы готовы списать наши недомогания на компьютер, стрессы и авитаминоз, хотя причиной может быть банальная аллергическая реакция на грязный воздух. Особенно успешно в застоявшемся воздухе размножаются вирусы и инфекции.

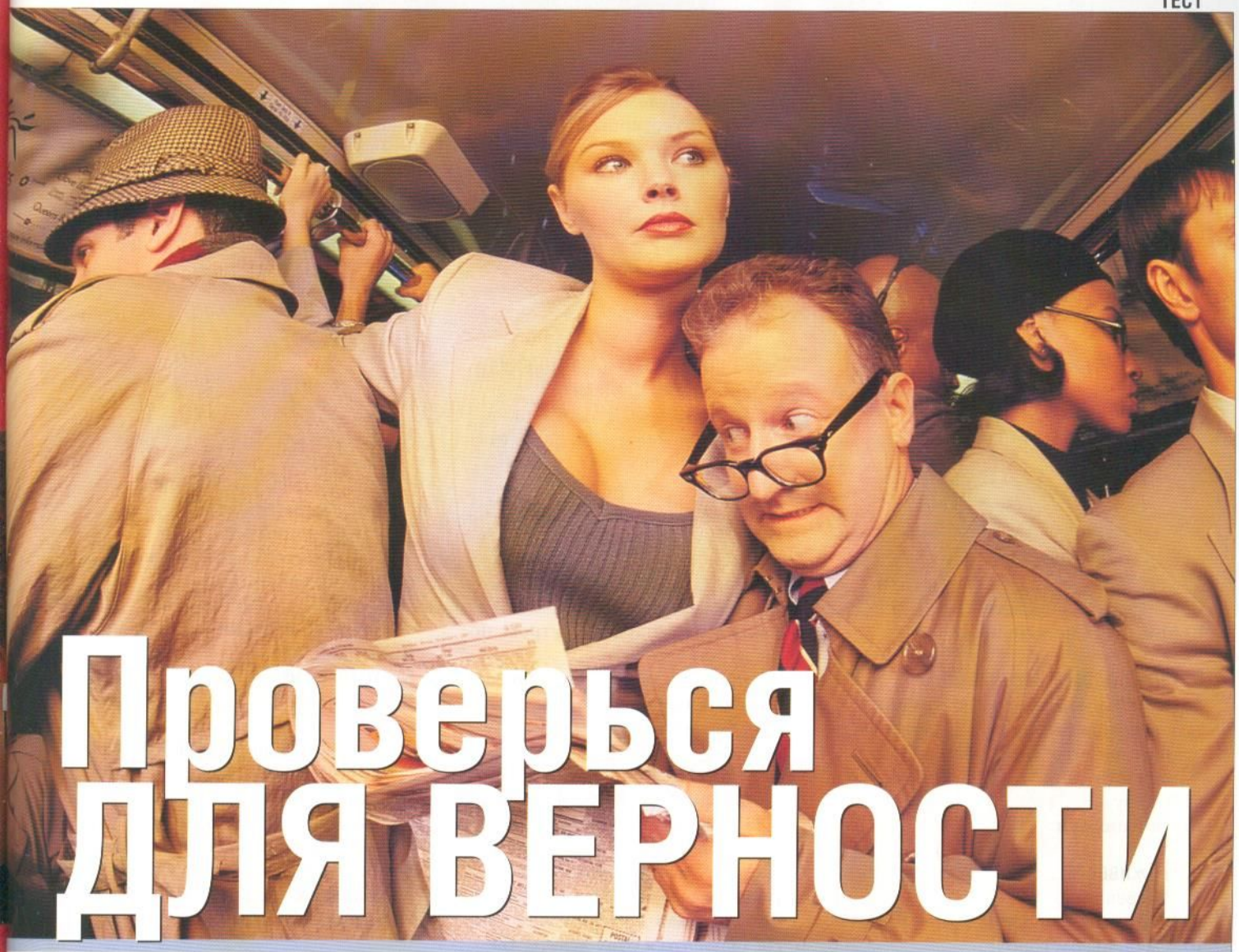
Можно, конечно, обзавестись очистителем воздуха, но гораздо проще раз в день проветривать помещение. Лучше всего устроить сквозняк, открыв противоположные окна. MH

Фото: Matt Antrobus

не подражай

твори

Товар сертифицирован



Проверься ДЛЯ ВЕРНОСТИ

Умеешь ли ты хранить верность раз выбранной женщине? Не надо клясться и божиться. Давай проверим по-научному.

Доказано, что на способность человека счастливо существовать в моногамном союзе влияют несколько факторов. И вовсе не стыд и совесть, как принято считать, а...

- наследственность
- воспитание
- социум
- гормональный баланс
- взаимоотношения с партнером

Вот что на самом деле обуславливает твое поведение в тот момент, когда ты вдруг заметил, что та незнакомая, но симпатичная гражданка многозначительно тебе улыбается. А стыд и совесть будут потом — на десерт. Проверь, насколько тяжело будет выполнять те обещания, которые ты так легко давал.

Автор: Гай Серегин

1. В какой семье ты вырос?

А) В старомодной, с полным комплектом родителей
Б) Я жил с мамой
В) Я жил с папой

2. Когда ты впервые обнимаешь и целуешь женщину, у тебя учащается сердцебиение?

А) Не замечал
Б) Да, всегда
В) Смотря насколько она мне нравится

3. С твоей нынешней партнершей ты знаком...

А) Меньше года
Б) Больше года, но меньше четырех
В) Больше четырех лет

4. У вас с ней есть дети?

А) Да
Б) Пока нет, но мы об этом подумываем
В) Дети сковывают по рукам и ногам, а мне хотелось бы оставаться свободным ▶▶

5. Представь, что ты впервые оказался в одной постели с нравящейся тебе девушкой. Но по каким-либо причинам тебе нельзя заняться с ней любовью. Как ты с этим справишься?
А) Постараюсь побыстрее заснуть
Б) Нельзя так нельзя. Я, наверное, поболтаю с ней, обниму, а все прочее оставим на потом, когда будет можно
В) Я рехнусь

6. Как ты относишься к алкоголю?
А) Хорошо отношусь. Можно сказать, люблю
Б) Спокойно. Могу пить — могу не пить
В) Я вообще не пью

7. В каком возрасте ты первый раз занимался сексом?
А) В 14 или раньше
Б) От 15-ти до 17-ти
В) Мне было не меньше 18-ти

8. Твоя подруга ревнива?
А) Если бы у нее было достаточно денег, она бы взяла на жалованье пару частных детективных агентств
Б) В меру
В) Ни капельки

9. Ты живешь...
А) В деревне
Б) В большом городе
В) В маленьком городе

10. Посмотри в зеркало. А теперь честно скажи: тебе понравилось то, что ты увидел?
А) Нет. Что там может особенно понравиться?
Б) В общем и целом — да
В) Еще бы. Но совершенству нет предела — есть кое-что, над чем можно поработать

11. Тебя возбуждают другие женщины?
А) Практически нет
Б) Я с этим борюсь
В) Да

12. Тебе нравится смотреть порнографические фильмы?
А) Иногда они бывают забавными
Б) Все эти фильмы — неаппетитная пошлятина
В) Да

13. Тебе часто приходится пользоваться дезодорантом?
А) На мне фабриканты этого снадобья сделают состояние
Б) Хватает одного раза — утром, после душа
В) Запах пота у меня настолько слабый, что я вообще мог бы обойтись без дезодоранта

14. Представь, что на улице к тебе подходит Кейт Мосс и предлагает провести с ней ночь. Твои действия.
А) Да хоть Мэрилин Монро. Я же русским языком говорю: у меня есть девушка
Б) Не знаю, что я буду делать. Наверное, растеряюсь
В) Ну, телефон-то, по крайней мере, я у нее возьму. Так, на всякий случай

15. Ты изменял своим прежним партнершам?
А) Нет
Б) Да
В) Я впервые завел постоянные отношения

16. Вы с ней женаты?
А) Зачем? Штамп в паспорте ничего не значит
Б) Да
В) Мы пока не живем вместе, только встречаемся

17. Ты требуешь от своей подруги верности?
А) Да, если она мне изменит, мы расстанемся
Б) Да, хотя в жизни всякое бывает, и я, наверное, попытался бы понять и простить
В) Главное, чтобы я ничего не знал. Все мы человеки...

18. Сколько женщин у тебя было?
А) Меньше 10
Б) От 10 до 30
В) Больше 30

19. Как тебе больше нравится проводить с ней вечера?
А) Дома
Б) Мы ходим в кино, в театры, гуляем. Чаще вдвоем, реже в компании
В) Мы с ней ведем светскую жизнь Ходим в клубы, на дискотеки и на вечеринки

20. Ты религиозный человек?
А) Нет
Б) Постольку поскольку
В) Да

ТАБЛИЦА РЕЗУЛЬТАТОВ

1.	А- 0, Б-1, В-2	11.	А-0, Б-1, В-2
2.	А-0, Б- 2, В-1	12.	А-1, Б-0, В-2
3.	А-2, Б-1, В-0	13.	А-2, Б-1, В-0
4.	А-0, Б-1, В-2	14.	А-0, Б-1, В-2
5.	А-1, Б-0, В-2	15.	А-0, Б-2, В-1
6.	А-2, Б-1, В-0	16.	А-2, Б-0, В-1
7.	А-2, Б-1, В-0	17.	А-0, Б-1, В-2
8.	А-2, Б-0, В-1	18.	А-0, Б-1, В-2
9.	А-0, Б-2, В-1	19.	А-0, Б-1, В-2
10.	А-0, Б-1, В-2	20.	А-2, Б-1, В-0

До 15 баллов
Тебя можно спокойно запускать на нудистский пляж, заполненный плейбойскими моделями, — и общественная нравственность от этого не пострадает. Ты от природы расположен вить гнездо только с одной самкой, не обращая никакого внимания на то, как другие дамы поют и машут хвостиками.

16-26 баллов
При удачном стечении обстоятельств ты действительно сумеешь ни разу не изменить своей женщине. И что более важно, не сожалеть об этом. Тем не менее изначально ты не однолюб — и всегда можешь сорваться.

27-33 балла
Как это ни печально, ты предрасположен к прогулкам налево. Необходимость хранить верность будет для тебя серьезным испытанием. Но уж если ты его выдержишь, то значит, сила воли у тебя железная.

34-40 баллов
Ты, мягко говоря, не моногамен. Если ты завел постоянную партнершу, то она должна быть либо сказочно свободомыслящей, либо чудовищно наивной. Во всех остальных случаях никто не порекомендует тебя страховым компаниям как перспективного клиента. MH

Фото: Allison Leach

Краниосакральная терапия

Дай мне по шее

Автор: Тимофей Липкинд

Я был лют. Очень лют. И дико злобен. С какой такой радости моего автомеханика понесло к горячо любимой им теще в Моршанск именно в тот момент, когда в моем железном коне сломалось все, что может ломаться? Почему всю неделю, пока я как каторжник сидел прикованный к компьютеру в офисе, за окном отвратительно голубело, истерично пели птички и солнце пекло, как ненормальное, а когда наконец наступили выходные, с неба стала моросить эта мелкая гадость? Где, скажите мне на милость, то умопомрачительное удовольствие, которое, как утверждали в рекламе, я должен получить от шоколадки, напоминающей по консистенции засахаренную ДСП? И это не говоря уж о том, что буквально все окружающие выглядят моложе меня, красивее, ухоженнее и респектабельнее. Словом, меня раздражало все. Включая и собственное раздражение. Особенно пострадали: первая весенняя муха, имевшая неосторожность влететь в окно, и белые обои, на которых я ее прищучил...

Детская болезнь

«Тяжелый случай», — опасливо поглядывая на меня, констатировал мой друг-медик, когда я весьма нелицеприятно высказал все, что думаю, одному из телеведущих. Телеведущий этого не заметил, поскольку был по ту сторону ящика, а вот мой знакомый, выждав, пока мой гнев поутихнет, задумчиво сказал: «А краниосакральная терапия в таких случаях бывает очень даже полезна».

Его расчет был точен. Знал, паразит, что я питаю слабость к длинным, загадочным и почти непроизносимым словам. «На самом деле, — продолжил друг-медик, заметив, что я насторожился, — эта методика была разработана для того, чтобы успокаивать новорожденных, получивших черепные травмы при родах, и младенцев, начинающих ходить и часто ударяющихся из-за этого головой об пол. Ну, то есть чтобы они не орали как резаные. Говорят, что и излишне раздраженным взрослым это помогает. Причем даже штаны снимать не придется». Забегая вперед, скажу: насчет штанов он наврал. Хотя это был самый весомый аргумент, учитывая что при родах я совершенно не пострадал. Да и хожу достаточно аккуратно. С самого раннего детства, как утверждает мама.

Короче, через несколько дней я уже сидел, попивая чай с орешками и рассказывая о своих проблемах Ринату и Диляре. Которые в свою очередь объясняли, что наибольшего эффекта при краниосакральной терапии можно добиться при одновременном участии двух специалистов-мануальщиков. А также вкратце поведали мне суть дальнейшего действа. Суть такова: все происходящее в организме — от кровообращения до нейрогормональной активности — подчинено единому ритму. Причем основную ответственность за эту ритмичность несет спинномозговая жидкость (позвоночник и затылочная часть головы). В результате стресса гармония нарушается. Все начинает работать вразнобой. Результат очевиден: болезни, неврозы и прочие прелести. Задача краниосакрального терапевта — восстановить утраченное согласие в организме.

Очень трогательно

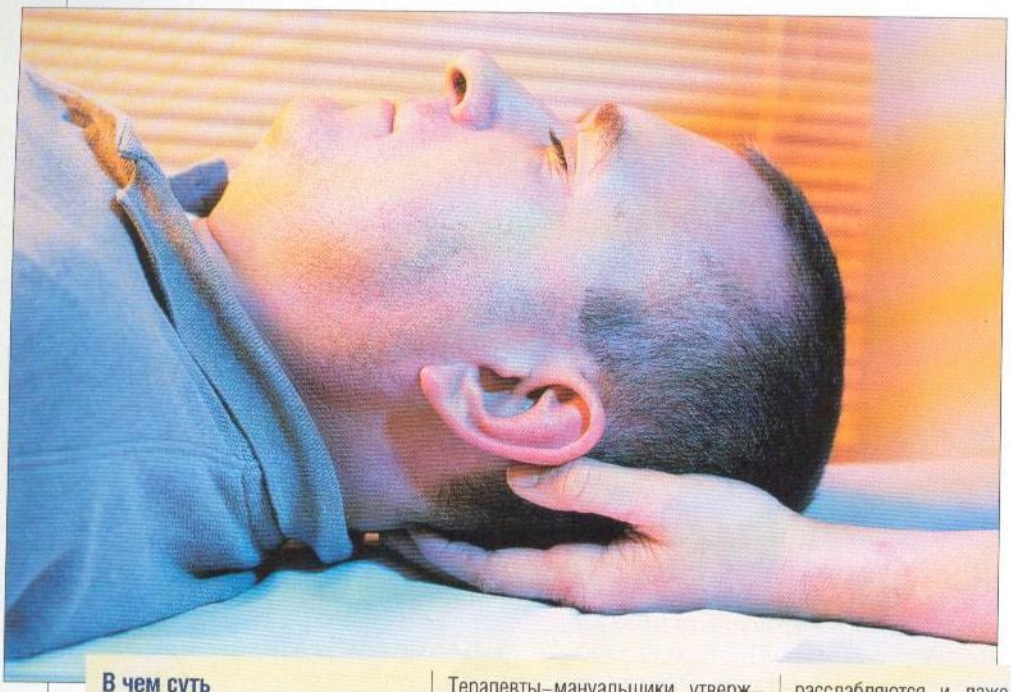
Штаны все же пришлось снять. И распластаться на массажной койке. «При некотором внешнем сходстве с массажем, — пояснял Ринат, — было бы ошибкой отождествлять с ним краниосакральную терапию. На самом деле наша задача — мануально прослушать все ритмы организма. Твое тело само расскажет нам о проблемах, которые его беспокоят. А наши руки найдут способ с ними справиться».

Звучало все это столь загадочно, что мне захотелось срочно надеть штаны и удалиться. Но, с другой стороны, не ногу же мне ампутируют. Чего трусить-то?

Ногу мне действительно отрезать не стали. Бить-душить тоже. Меня просто ощупали. Нежно и мягко, заставляя садиться, опускать руки вниз, поднимать их вверх... Словом, в конце концов я уснул сном праведника. Минут на сорок. А пробудившись, с некоторой оторопью осведомился, найдены ли неполадки в моем ритмичном организме. И сколь тяжел случай.

«Бывает и хуже, — ободрил меня Ринат. — Приходилось работать и с наркоманами, и с профессиональными боксерами, и с жертвами автокатастроф, потрясенными и в буквальном смысле, и в психическом».

Смутно вспоминались краткие фразы, которыми над моим сонным телом обменивались Ринат и Динара. Типа «Напряжение в трех верхних позвонках... Слишком тугой затылок... Адреналин фонтанирует...» И еще что-то совершенно невоспроизводимое. Видимо, сугубо профессиональное. Если не считать этих загадочных фраз, все остальные ремарки, вплоть до того что меня часто мучают головные боли, вполне соответствовали всему, что я рассказал в предварительной беседе. Это настораживало и рождало некоторые сомнения. Но, что крайне странно, абсолютно не злило.



Самыми чувствительными процедурами были: сжимание моей головы по типу спелого арбуза (что-то там хрюкнуло, но больно не было), хрустение моими позвонками в положении сидя (больно было, но не сильно) и обработка позвоночника вибромассажером (если ты подумал о секс-шопе, то ошибся: ничего фаллического — этакое увеличенное пресс-папье с двумя ручками и электромотором). Последняя процедура мне категорически не понравилась. Не люблю, когда меня сотрясают. То, что боксеру-профи хорошо, как говорится, городскому жителю средней тренированности — смерть.

Насчет смерти я слегка преувеличил. Но, встав бодрым и спокойным с терапевтического ложа, я едва доплелся до дома и рухнул в койку, проспав 12 часов кряду. И проснулся, надо сказать, с ощущением того, что по мне недавно проехал трактор средней величины. Пришлось еще поспать, благо что приурочил я свой краниосакральный эксперимент к выходным.

В результате утром в понедельник я вполне философски отнесся к убежавшему кофе и терпеливо дождался (не сигналя!), пока водитель раздолбанной «копейки», перегородившей выезд со стоянки, обсудит все новости с охранником. Голова не болела. Мир был не так уж плох. Если не считать некоторых мелких недостатков. Ну и фиг с ними...

В чем суть краниосакральной терапии?

Диагностика и мануальная терапия основаны на воздействии на позвоночник и затылочно-теменную часть черепа (краниосакральная система). Основные принципы терапии были разработаны американскими остеопатологами в 70-х годах прошлого века. В 80-х этот метод получил широкое распространение. Остеопатия черепа основана на представлении, что у взрослых людей кости черепа, под которыми находится основная часть мозга, полностью не срастаются, сохраняя некоторую подвижность. А спинномозговая жидкость, защищающая от повреждений мембраны, в которые упакован головной и спинной мозг, пульсирует с периодичностью от 6 до 15 раз в минуту. Терапевты-мануальщики утверждают, что могут уловить этот ритм и в случае его нарушения выправить ситуацию. Непорядки в ритме напрямую отражаются на внутричерепном давлении как следствие деятельности всего мозга, который перестает эффективно контролировать процессы, происходящие в организме. Краниосакральные терапевты утверждают, что ритм пульсации отражается на деятельности практически всех клеток организма.

Что происходит?

Ничего зрелищного. Пациент в основном лежит. А врачи его всячески ощупывают и оглаживают. Главным образом в области позвоночника и затылка. Сжимают череп. Большинство пациентов отмечают, что во время сеанса они максимально расслабляются и даже засыпают. Но иногда отмечаются и болевые ощущения. Как объясняют краниосакральщики, это бывает в том случае, если пациент перенес серьезную физическую или психологическую травму. Обычно хватает двух-трех сеансов. Но при наличии сложной проблемы количество сеансов может возрасти. Стоимость от 30 у.е. Но бывает значительно выше.

Что думают по этому поводу медики?

Относятся довольно скептически. Иногда настороженно. Дело в том, что большинство краниосакралов медицинских дипломов не имеет. От них этого и не требуется, но вызывает опасения, что они могут не заметить действительно серьезного заболевания, с которым клиенту необходимо срочно сдаваться в обычную больницу.

Как оградить себя от шарлатанов?

Сложный вопрос. Лучший способ — пользоваться рекомендациями знакомых, которые уже побывали в руках такого терапевта и получили то, что хотели. К объявлениям в прессе стоит относиться максимально осторожно. Если специалист после осмотра отказывается с тобой работать, не стоит обижаться. В подобных нетрадиционных методах очень важна психологическая и прочие совместимости пациента и терапевта. И, кстати, отказавшего тебе краниосакрала (не по финансовым, естественно, соображениям) можешь смело рекомендовать другим. Жулики так себя не ведут.

Фото: Matt Antrobus

ЖМИ НА МАССУ!

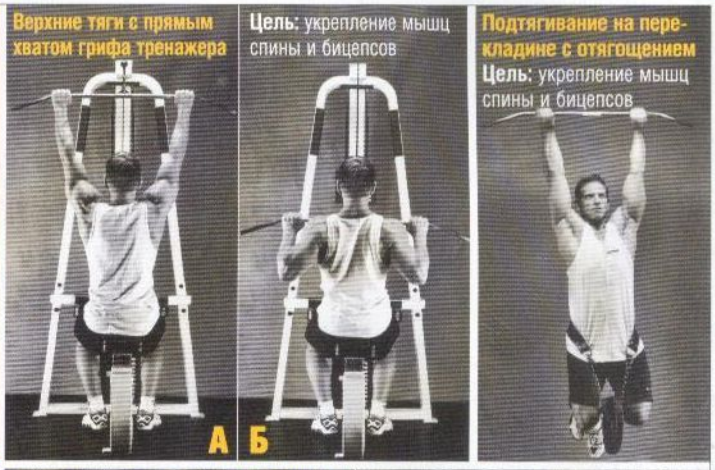
Выполняем обещание, данное в мартовском номере. Перед тобой второй этап тренировочного цикла, который поможет тебе быстро восстановить спортивную форму. До пляжа всего пара месяцев!

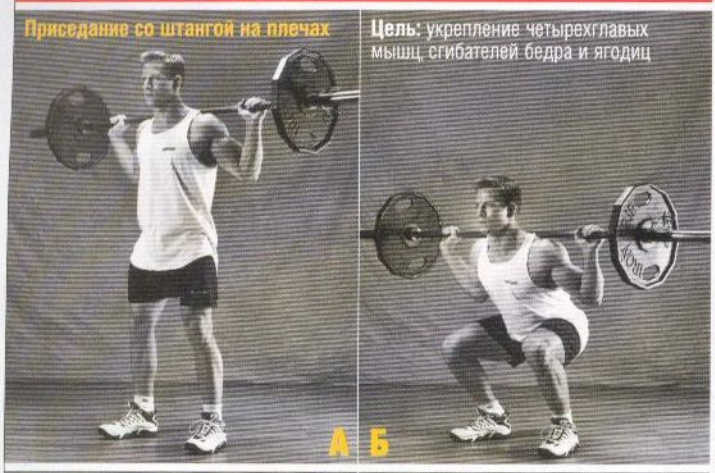
По нашим подсчетам конец первого этапа твоих весенне-восстановительных тренировок не за горами. Не сбавляй обороты, бери на вооружение эту программу занятий, и в течение четырех недель ты достигнешь небывалого прироста мышечной массы. В чем секрет? Австралийский тренер Айан Кинг, разработавший данную программу, берет лучшие упражнения по наращиванию мышечной массы — жим штанги лежа и жим штанги над головой, подтягивание на перекладине и верхние тяги, приседание с весом и становую тягу — и повышает их интенсивность. В процессе их выполнения ты будешь использовать различные хваты и чередовать подходы с малым и большим числом повторов. Благодаря этому для достижения обещанных нами результатов тебе понадобится всего по три 40-минутных тренировки в неделю. Однако гарантировать выдающиеся результаты может только 4-недельный тренировочный цикл — три недели напряженных тренировок и одна неделя полноценного отдыха.

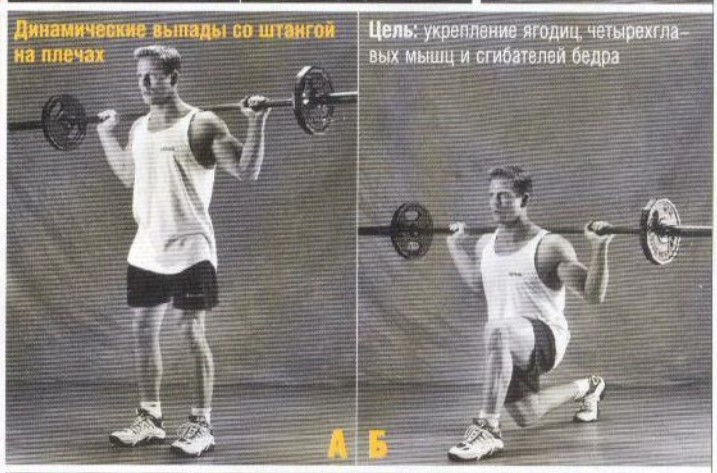
Кстати, если вдруг у тебя не оказалось первой части этой программы, ты можешь найти ее на нашем портале по адресу www.eStart.ru/look/men/workout.

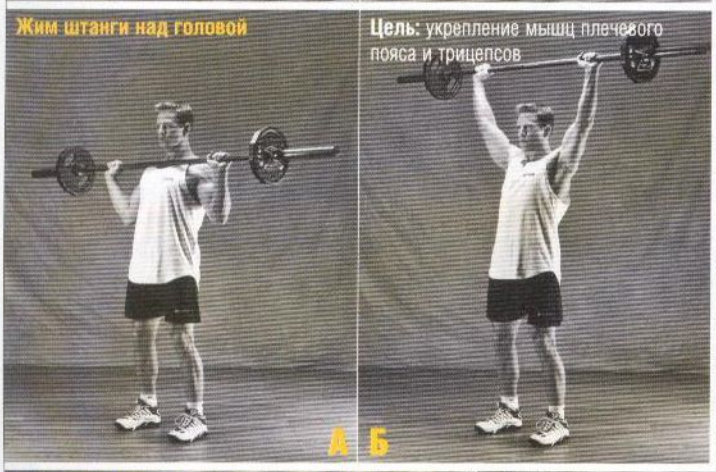
Восстанови форму!

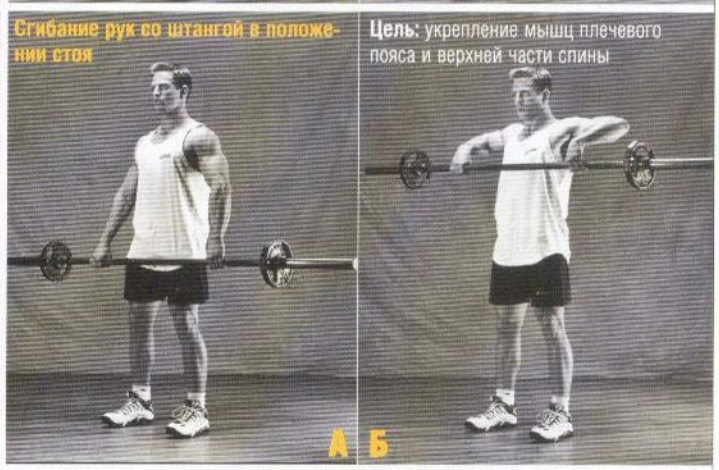
Этап 2 Жми на массу! Программа тренировок

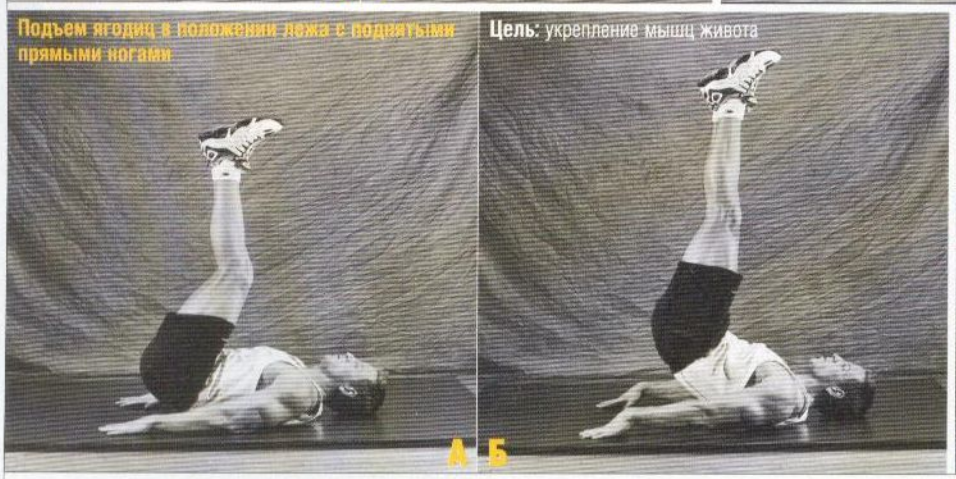

Верхние тяги с прямым хватом грифа тренажера
Цель: укрепление мышц спины и бицепсов
Подтягивание на перекладине с отягощением
Цель: укрепление мышц спины и бицепсов
А
Б











Предлагаем основные рекомендации и журнал учета тренировочных занятий по программе быстрого наращивания мышечной массы

Периодичность Каждую тренировку проводи еженедельно в течение 3 недель, четвертую неделю посвяти отдыху.

Нагрузки В ходе каждой тренировки увеличивай тренировочный вес в каждом подходе для каждого упражнения.

Темп выполнения повторов Опускай тренировочный вес за 3 с, 1 с отдыхай и в течение 1 с поднимай вес.

Время отдыха между подходами 2 минуты.

Какую тренировку выбрать Если ты уже выполнял такие упражнения, как приседания со штангой и становая тяга, и способен в нескольких подходах подряд выполнить более 5 подтягиваний на перекладине, значит, ты уже готов к тренировке для среднеподготовленных или продвинутых. Если нет, придерживайся программы для начинающих.
Внимание! Если ты новичок, вообще откажись от этой программы. Начни с освоения материала «Восстанови форму. Этап 1», опубликованного в нашем предыдущем номере.

Разминка и основные подходы Наиболее трудные упражнения начинай с 1–2 разминочных подходов, а затем переходи к основной нагрузке. Вот как нужно пользоваться этой системой:
1. Определи тренировочный вес, который будешь использовать в первом подходе первого упражнения. Он должен быть вполне приличным, однако после выполнения с ним всех подходов ты должен обладать достаточным запасом сил. Предположим, ты проводишь тренировку В и собираешься выполнить первый основной подход для жима штанги лежа на горизонтальной скамье с весом 60 кг.
2. Теперь выбери вес в пределах 40% от предназначенного для первого основного подхода, скажем, 25 кг. Это и будет вес для твоего первого разминочного подхода. Сделай с ним 10 повторов.
3. Для второй разминки используй вес в пределах 70% от предназначенного для первого основного подхода. 40 кг будет вполне достаточно. (Хвататься за калькулятор не обязательно — все приводимые цифры приблизительные.)
4. Первый основной подход выполни с тренировочным весом 60 кг, а для второго основного подхода несколько увеличь его, скажем, до 70 кг. Ты должен выполнить все повторы, но делать это надо почти на пределе сил.

ТРЕНИРОВКА А	ЧИСЛО ПОВТОРОВ Начинающий	Продвинутый	ТРЕНИРОВКА 1	ТРЕНИРОВКА 2	ТРЕНИРОВКА 3
Верхние тяги с обратным хватом грифа тренажера			Вес/Повторы		
Разминочный подход 1	10 по 40%****	10 по 40%	/	/	/
Разминочный подход 2	8 по 70%	8 по 70%	/	/	/
Основной подход 1	6	5	/	/	/
Основной подход 2*	6	5	/	/	/
Верхние тяги с прямым хватом грифа тренажера					
Основной подход 1	10–12	8–10	/	/	/
Основной подход 2**	15–20	10–12	/	/	/
Сгибание рук в положении сидя с обратным хватом грифа тренажера					
Разминочный подход 1	10 по 40%	10 по 40%	/	/	/
Разминочный подход 2	8 по 70%	8 по 70%	/	/	/
Основной подход 1	6	6	/	/	/
Основной подход 2*	6	6	/	/	/
Сгибание рук в положении сидя с прямым хватом грифа тренажера (имитация гребли)					
Основной подход 1	10–12	8–10	/	/	/
Основной подход 2**	15–20	10–12	/	/	/
Сгибание рук со штангой на бицепс (выполняется без отдыха между подходами)* **					
Разминочный подход	10 по 60%	10 по 60%	/	/	/
Основной подход 1	10	6	/	/	/
Основной подход 2	10	8	/	/	/
Основной подход 3	10	10	/	/	/
Скручивание с поворотом					
Подход 1	10–20	10–20	/	/	/
Подход 2	10–20	10–20	/	/	/

* Слегка увеличь тренировочный вес во втором основном подходе. Если можешь, замени верхние тяги подтягиванием на перекладине. При необходимости используй отягощающий пояс.

** Во втором основном подходе воспользуйся чуть меньшим тренировочным весом.

*** После каждого подхода облегчай штангу на 2,5–5 кг и продолжай упражнение, максимально сокращая паузы.

**** Указан процент от тренировочного веса.

ТРЕНИРОВКА Б	ЧИСЛО ПОВТОРОВ Начинающий	Продвинутый	ТРЕНИРОВКА 1	ТРЕНИРОВКА 2	ТРЕНИРОВКА 3
Приседание со штангой на плечах					
Разминочный подход 1	10 по 40%***	10 по 40%	/	/	/
Разминочный подход 2	8 по 70%	8 по 70%	/	/	/
Основной подход 1	6	5	/	/	/
Основной подход 2	6	5	/	/	/
Становая тяга					
Разминочный подход 1	10 по 40%	10 по 40%	/	/	/
Разминочный подход 2	8 по 70%	8 по 70%	/	/	/
Основной подход 1	6	5	/	/	/
Основной подход 2*	6	5	/	/	/
Становая тяга на прямых ногах с широким хватом грифа штанги					
Разминочный подход	6 по 60%	6 по 60%	/	/	/
Основной подход	10–12	8–10	/	/	/
Динамические выпады со штангой на плечах					
Разминочный подход	6 по 60%	6 по 60%	/	/	/
Основной подход	10–12	8–10**	/	/	/
Подъем ягодиц в положении лежа с поднятыми прямыми ногами					
Подход 1	10–15	10–15	/	/	/
Подход 2	10–15	10–15	/	/	/

* Слегка увеличь тренировочный вес во втором основном подходе. ** Для каждой ноги.

ТРЕНИРОВКА В	ЧИСЛО ПОВТОРОВ Начинающий	Продвинутый	ТРЕНИРОВКА 1	ТРЕНИРОВКА 2	ТРЕНИРОВКА 3
Жим штанги лежа на горизонтальной скамье					
Разминочный подход 1	10 по 40%	10 по 40%	/	/	/
Разминочный подход 2	8 по 70%	8 по 70%	/	/	/
Основной подход 1	6	5	/	/	/
Основной подход 2*	6	5	/	/	/
Жим штанги широким хватом на горизонтальной скамье					
Основной подход 1	10–12	8–10	/	/	/
Основной подход 2**	15–20	10–12	/	/	/
Жим штанги над головой					
Разминочный подход 1	10 по 40%	10 по 40%	/	/	/
Разминочный подход 2	8 по 70%	8 по 70%	/	/	/
Основной подход 1	6	6	/	/	/
Основной подход 2*	6	6	/	/	/
Сгибание рук со штангой в положении стоя					
Основной подход 1	10–12	8–10	/	/	/
Основной подход 2**	15–20	12–15	/	/	/
Разгибание рук на блочном тренажере в положении стоя (выполняется без отдыха между подходами)*					
Разминочный подход	10 по 60%	10 по 60%	/	/	/
Основной подход 1	10	6	/	/	/
Основной подход 2	10	8	/	/	/
Основной подход 3	10	10	/	/	/
Переход из положения лежа в положение сидя с поворотом корпуса					
Подход 1	10–20	10–20	/	/	/
Подход 2	10–20	10–20	/	/	/

* Слегка увеличь тренировочный вес во втором основном подходе.

** Во втором основном подходе воспользуйся чуть меньшим тренировочным весом.

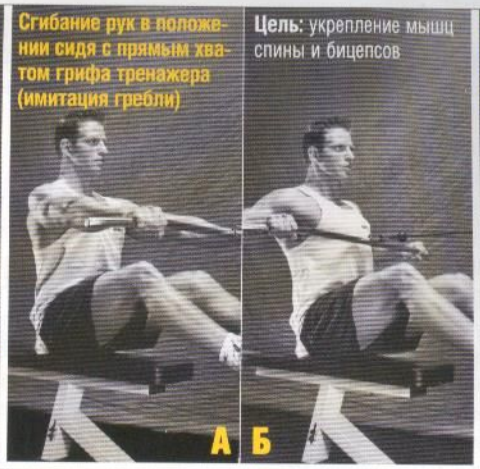
*** После каждого подхода облегчай тренировочный вес на 2,5–5 кг и продолжай упражнение, максимально сокращая паузы.

Верхние тяги с обратным хватом грифа тренажера

Цель: укрепление мышц спины и бицепсов

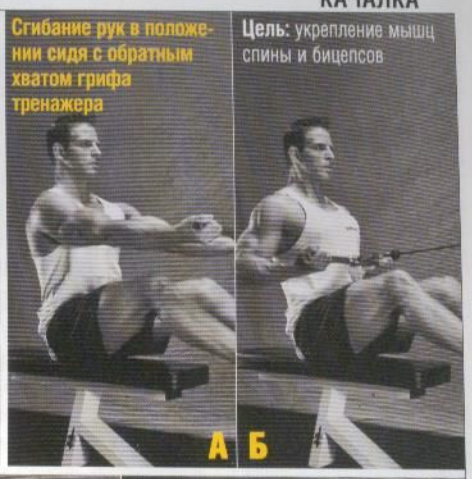
Сгибание рук в положении сидя с прямым хватом грифа тренажера (имитация гребли)

Цель: укрепление мышц спины и бицепсов



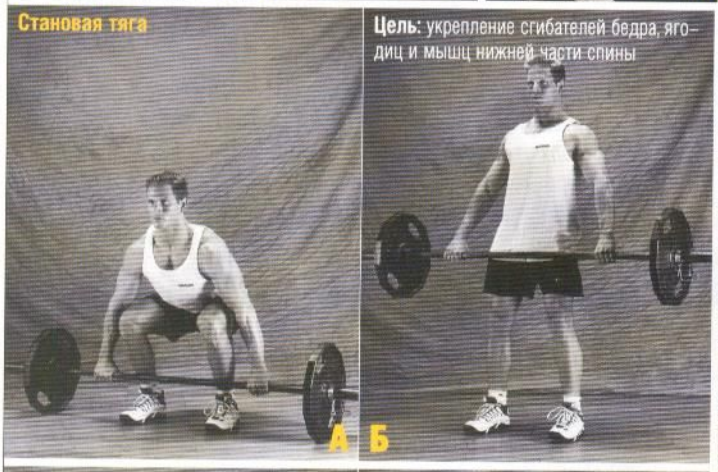
Сгибание рук в положении сидя с обратным хватом грифа тренажера

Цель: укрепление мышц спины и бицепсов



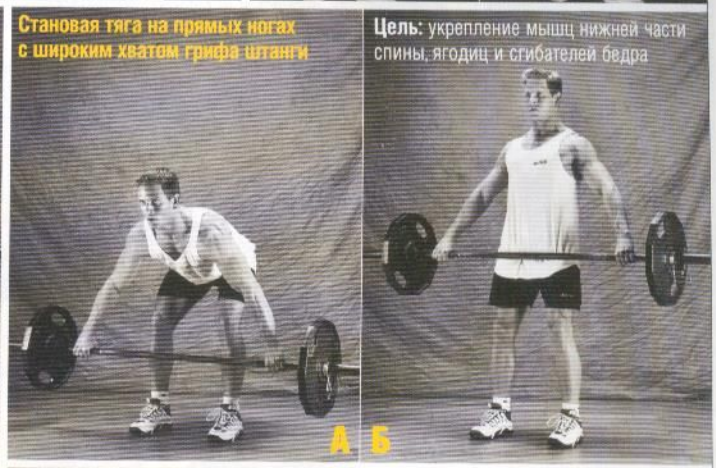
Становая тяга

Цель: укрепление сгибателей бедра, ягодиц и мышц нижней части спины



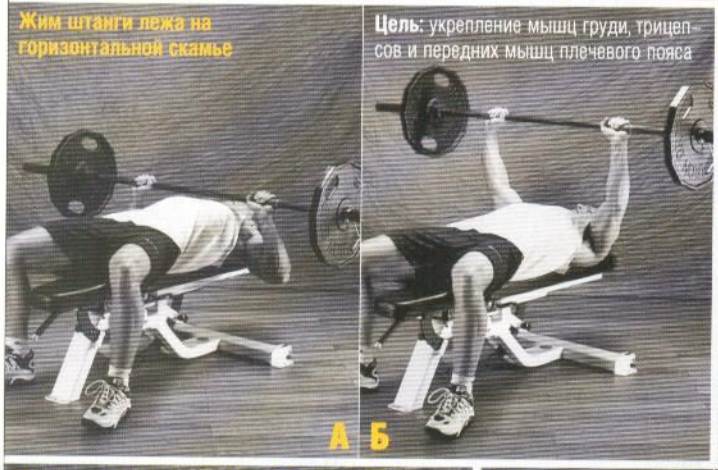
Становая тяга на прямых ногах с широким хватом грифа штанги

Цель: укрепление мышц нижней части спины, ягодиц и сгибателей бедра



Жим штанги лежа на горизонтальной скамье

Цель: укрепление мышц груди, трицепсов и передних мышц плечевого пояса



Жим штанги широким хватом на горизонтальной скамье

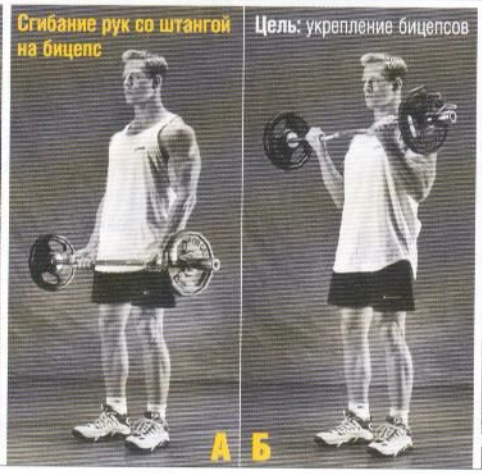
Цель: укрепление трицепсов

Переход из положения лежа в положение сидя с поворотом корпуса

Цель: укрепление мышц живота

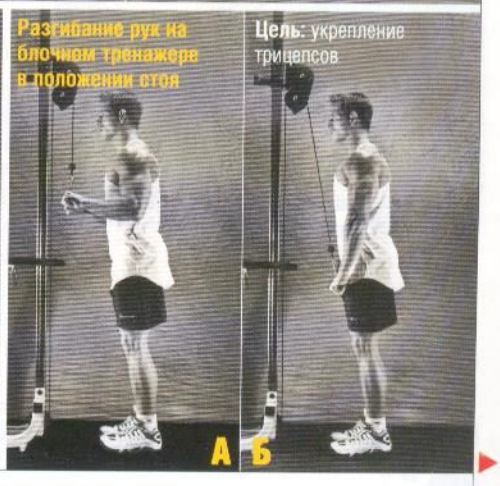
Сгибание рук со штангой на бицепс

Цель: укрепление бицепсов



Разгибание рук на блочном тренажере в положении стоя

Цель: укрепление трицепсов



Внимание: при работе с большими весами необходима подстраховка инструктора.

Верхние тяги с обратным хватом грифа тренажера

▶ Возьмись за гриф тренажера обратным хватом на расстоянии ширины плеч.
▶ Подтяни гриф к груди.
▶ Сделай короткую паузу, затем медленно вернись в исходное положение.

Верхние тяги с прямым хватом грифа тренажера

▶ Возьмись за гриф тренажера прямым хватом на расстоянии чуть шире плеч.
▶ Подтяни гриф к груди.
▶ Сделай короткую паузу, затем медленно вернись в исходное положение.

Подтягивание на перекладине с отягощением

▶ Возьмись за перекладину турника обратным хватом на расстоянии ширины плеч.
▶ Подтянись так, чтобы подбородок оказался как можно выше над перекладиной.
▶ Сделай короткую паузу и медленно вернись в исходное положение.
▶ Когда за один подход сможешь выполнять более пяти повторов, воспользуйся поясом с отягощением.

Сгибание рук в положении сидя с обратным хватом грифа

▶ Возьмись за гриф тренажера обратным хватом на расстоянии ширины плеч. Спина выпрямлена.
▶ Подтяни гриф к животу.
▶ Сделай короткую паузу и вернись в исходное положение.

Сгибание рук в положении сидя с прямым хватом грифа (имитация гребли)

▶ Возьмись за гриф тренажера прямым хватом на расстоянии чуть шире плеч. Спина выпрямлена.
▶ Подтяни гриф к животу.
▶ Сделай короткую паузу и вернись в исходное положение.

Сгибание рук со штангой на бицепс

▶ Возьмись за гриф EZ-штанги обратным хватом. Руки выпрямлены, спина прямая, колени слегка согнуты, плечи прижаты к корпусу, штанга находится на уровне бедер.
▶ Не перемещая предплечий вперед, подними штангу как можно выше над грудью.
▶ Сделай короткую паузу и вернись в исходное положение.

Скручивание с поворотом

▶ Ляг на спину, согнув ноги в коленях по углом 90°. Голени параллельны полу, ладони прижаты к затылку или к ушам.
▶ Приподнимай голову и плечи над полом, одновременно перемещая левое колено к груди. При этом поворачивай корпус, как бы стараясь коснуться левого колена правым запястьем или локтем.
▶ Вернись в исходную позицию и повтори движение для правого колена и левого запястья или локтя.

Приседание со штангой на плечах

▶ Установи штангу на стенд для приседаний и стань под нее так, чтобы перекладина лежала у тебя на плечах. Возьмись за перекладину прямым хватом. Сними штангу со стойки и сделай шаг назад. Ноги на ширине плеч.
▶ Медленно приседай, пока бедра не станут параллельны полу, зафиксируй положение и вернись в исходную позицию. Выполняя движение, следи, чтобы колени не выходили за линию, на которой находятся пальцы ног.

Становая тяга

▶ Установи на штангу тренировочный вес и возьмись за гриф прямым хватом чуть шире плеч. Присядь и отведи плечи назад.
▶ Теперь, резко разгибая ноги, встань со штангой в руках.
▶ Сделай короткую паузу и медленно опусти штангу на пол, держа ее как можно ближе к себе.

Становая тяга на прямых ногах с широким хватом штанги

▶ Возьми штангу широким хватом так, чтобы расстояние между кистями составляло примерно две ширины плеч. Встань, держа штангу на прямых руках перед бедрами. Ноги находятся на ширине плеч, колени слегка согнуты.
▶ Медленно опусти штангу чуть ниже коленей, следя, чтобы угол их сгиба оставался неизменным. Не опускай голову и расправь грудь, слегка прогни поясницу.
▶ Выпрямись, держа штангу как можно ближе к себе.

Динамические выпады со штангой на плечах

▶ Стань, держа штангу на плечах.
▶ Сделай шаг вперед неголчковой ногой (если ты правша, то левой) и опускай корпус до тех пор, пока выставленная вперед нога не согнется в колене под углом 90°, а другая нога почти не коснется пола. При этом голень вынесенной вперед ноги должна быть перпендикулярна полу, а корпус остается прямым.
▶ Толчком как можно скорее вернись в исходное положение и повтори движение для другой ноги.

Подъем ягодиц в положении лежа с поднятыми прямыми ногами

▶ Ляг на спину, вытянув руки вдоль туловища или под прямым углом к нему и подняв ноги так, чтобы бедра стали перпендикулярны полу.
▶ Следи, чтобы ноги оставались в вертикальном положении, как можно выше приподними ягодицы над полом. Голова остается неподвижной.
▶ Максимально задержись в верхней точке (3–5 с — идеальное время и вернись в исходное положение.

Жим штанги лежа на горизонтальной скамье

▶ Ляг спиной на горизонтальную скамью. Ступни упираются в пол. Возьмись за гриф штанги прямым хватом на расстоянии чуть шире плеч, сними штангу с опор стойки и держи на прямых руках.
▶ Медленно опусти штангу на грудь. При этом следи, чтобы ягодицы не отрывались от скамьи, а прогиб спины был естественным.
▶ Задержись в этом положении, затем толчком верни штангу вверх.

Жим штанги широким хватом на горизонтальной скамье

▶ Ляг спиной на горизонтальную скамью. Ступни упираются в пол. Возьмись за гриф штанги прямым хватом на расстоянии чуть большем, чем при обычном жиме, сними штангу с опор стойки и держи над подбородком на прямых руках.
▶ Медленно опусти штангу на грудь. При этом следи, чтобы ягодицы не отрывались от скамьи, а прогиб спины был естественным.
▶ Задержись в этом положении, затем толчком верни штангу вверх.

Жим штанги над головой

▶ Возьми штангу прямым хватом на расстоянии чуть шире плеч. Стань, держа штангу на уровне плеч. Слегка согнутые в коленях ноги — на ширине плеч.
▶ Выжми штангу над головой, слегка отклонив голову назад, но не сгибая спину.
▶ Сделай короткую паузу и медленно опусти штангу в исходное положение.

Сгибание рук со штангой в положении стоя

▶ Возьми гриф штанги прямым хватом на расстоянии чуть меньше ширины плеч. В исходном положении держи штангу на прямых руках перед бедрами.
▶ Поднимай штангу вдоль туловища, пока плечи не займут положение, параллельное полу.
▶ Сделай короткую паузу и опусти вес в исходное положение.

Разгибание рук на блочном тренажере

▶ Пристегни прямой гриф к верхнему эспандеру блочного тренажера, возьмись за него прямым хватом на расстоянии ширины плеч и тяни вниз, пока угол сгиба локтей не составит 90°. Стань, держа спину прямой и прижав плечи к корпусу. Слегка согнутые в коленях ноги — на ширине плеч.
▶ Тяни гриф эспандера вниз, пока руки не выпрямятся. При этом следи, чтобы плечи были прижаты к корпусу, а остальные части тела оставались в исходном положении.
▶ Сделай короткую паузу, а затем отпускай гриф эспандера до тех пор, пока угол сгиба локтей вновь не составит 90°.

Переход из положения лежа в положение сидя с поворотом корпуса

▶ Ляг спиной на пол. Колени согнуты, ступни упираются в пол, ладони прижаты к ушам.
▶ Поднимай корпус над полом, одновременно поворачивая его в сторону и стараясь коснуться правым локтем левого колена. В процессе движения ступни не отрываются от пола.
▶ Медленно вернись в исходное положение и повтори движение с поворотом в другую сторону, стараясь при этом дотянуться левым локтем до правого колена. MH

Фото: Mitchel Gray

С вытекающими последствиями

А почему, собственно, штудируя меню в ресторане, ты так тщательно изучаешь перечень блюд-закусок и при этом не глядя заказываешь напитки? Типа, мне то же, что и ей (или ему). Или то же, что и всегда: пиво, колу, томатный сок. Поразительное легкомыслие, если учесть, что твое тело более чем на 60% состоит из жидкости и твое самочувствие зависит от того, что ты пьешь, в неменьшей степени, чем от того, что ты ешь. А в некоторых случаях, правильно выбранный напиток и вовсе может избавить от самых разнообразных проблем.

ЕСЛИ У ТЕБЯ...	ТО ПЕЙ
СУХАЯ КОЖА	Сок манго. В нем много каротина, который преобразуется в организме в витамины А и Е. Оба они важны для поддержания влажности и эластичности кожи.
ГОЛОД	Персиковый сок и банановый нектар. Густо и ощутимо. Эти совершенно обезжиренные напитки помогут быстро и эффективно заморить червячка.
СПАЗМЫ КИШЕЧНИКА	Чашка мятного чая поможет умерить спазмы прямой кишки и способствует лучшему усвоению жиров после плотного обеда или ужина.
ЗАПОР	Немного чернослива, смешанного с йогуртом без фруктовых добавок. В черносливе содержатся производные гидрофенилсатина, который стимулирует кишечник и действует как слабительное.
БЕСПОКОЙСТВО	Пиво. Причем можно и безалкогольное. Хмель, используемый при производстве этого пенистого напитка, оказывает успокаивающий эффект. Только не надо возводить этот принцип в привычку. Особенно если безалкогольное пиво тебе не по вкусу.
БЕССОННИЦА	Чашка горячего шоколада. Согревает, успокаивает и содержит анадамиды, которые помогут тебе расслабиться.
ПЕРЕГРЕВ	Соки яблочный, ананасовый и из папайи издавна используются в восточной медицине как средство, помогающее при перегреве на солнце. Разбавь их немного водой, чтобы лучше усваивались.
ТРЕНИРОВКИ	Если тренируешься более часа, пей специализированные напитки типа Isostar. Это поможет тебе восполнить одновременно недостаток влаги и углеводов. Но лучше всего во время тренировок пить простую воду, энергетические напитки слишком калорийны.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ	Выпей пол-литра апельсинового сока (и съешь половинку бутерброда с тунцом или лососем). Результаты последних исследований показывают, что в этот период необходимо пополнить запасы углеводов и белков в организме.
ПРОФИЛАКТИКА РАКА	Чашка зеленого чая, в котором содержится большое количество флавоноидов (борются со свободными радикалами). Их антиоксидантное действие в 20 раз выше, чем у витамина С.
БОРЬБА С ПОНОСОМ	Питьевой йогурт, содержащий лактобактерии, которые и помогут справиться с неприятностями.
БОРЬБА С ПРОСТУДОЙ	Соки киви, апельсиновый и черносмородиновый богаты витамином С, повышающим сопротивляемость организма. Нежирный куриный бульон тоже полезен. Не меньше, чем антибиотики.
БОРЬБА С ОЖИДАНИЕМ ОБЕДЕННОГО ПЕРЕРЫВА	До обеда еще целый час, а организм настоятельно требует белков, жиров и углеводов. Выпей стакан обезжиренного молока. Если под рукой есть блендер, приготовь коктейль, добавив в молоко банан и лед. Белок в молоке подавит требования мозговых центров, ответственных за чувство голода. Банан добавит объема и углеводов. В результате уровень сахара в крови плавно повысится, а стало быть, и аппетит поутихнет.
ГОЛОВНАЯ БОЛЬ	Разбавленный некрепкий ликер или наливку. Для того, чтобы восполнить недостаток жидкости в организме. Как правило, это и есть причина головной боли. Напиток должен быть комнатной температуры — от холодного голова может разболеться еще сильнее.
УСТАЛОСТЬ	Нежирный йогурт смешать с обезжиренным молоком и добавить фруктового сока на собственный вкус. Белки в молоке и йогурте помогут быстро побороть усталость.
ПОХМЕЛЬЕ	Фруктовый сок, смешанный с джинджер-элем. Фруктоза связывает сивушные масла, а имбирь — отличное профилактическое средство от тошноты и головной боли.
ПОДГОТОВКА К ТРЕНИРОВКЕ	Выпей побольше воды за час до тренировки, чтобы организм не сильно обезвоживался.
ОХРИП И ГОРЛО БОЛИТ	Горячая вода с десертной ложкой меда и свежевыжатого лимонного сока. Этот напиток смажет горло и успокоит раздражение.

КРУГОМ ВОДА

▶ 97,5% воды на нашей планете составляет соленая вода. А из оставшихся 2,5% пресной воды менее одного процента пригодно для употребления без предварительной очистки и пр.

▶ Даже в США, как показали результаты недавнего исследования, треть из 103 продаваемых там «минеральных вод» не соответствует стандартам качества.

▶ Твое тело теряет довольно много воды, пока ты спишь. Поэтому нелишне выпить стакан воды перед сном. И еще один стакан утром, когда проснешься.

▶ Восемь стаканов воды в день — прекрасное средство для поддержания энергетического уровня, нормальной трудоспособности и профилактика от простуды и прочих заболеваний.

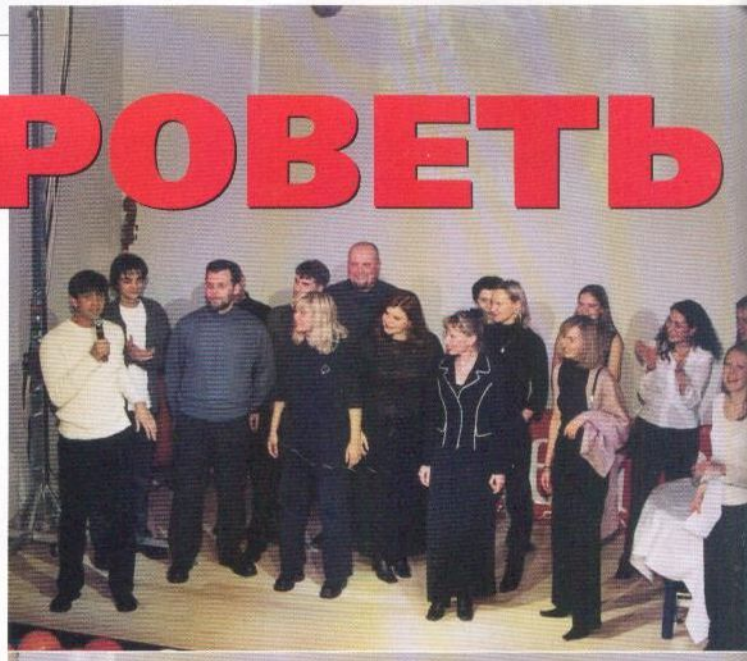
▶ Выпивая 4,5 литра холодной воды в день, ты сожжешь 517 ккал, поскольку твое тело вынуждено будет затрачивать дополнительную энергию на согревание воды.

▶ Результаты последних исследований, в которых принимали участие несколько добровольцев из постоянных посетителей гимнастического зала, показали: чем больше каждый из них выпивал воды во время тренировок, тем меньше тратил гликогена — вещества отвечающего за активность мышц.

▶ Вода не сможет утолить чувство голода — вода и пища усваиваются организмом отдельно, — но обильно запивая пищу, ты заметно сократишь количество поедаемого. А в смысле утоления чувства голода тарелка супа произведет на твой организм практически такое же впечатление, как свиная отбивная с картошкой. MH

Фото: Voller Ernst, Алена Полосухина

ПОЗДОРОВЕТЬ
на раз-два-три



Ноль-три для мужского здоровья. И никакого халатного отношения.

Есть люди, которые не любят праздновать свой день рождения. Во-первых, это напоминает лишний раз о возрасте. Во-вторых, нужно все подготавливать. Много хлопотать и суетиться.

Мы на подобные предрассудки чихали. Годы свои мы скрывать не собираемся — не по-мужски это. Ну да, нам трешник стукнуло. Самое время начать жить по-настоящему, закатив по такому случаю банкет. Вкусный и малокалорийный.

А праздничный стресс мы постарались свести к минимуму, грамотно организовав оздоровительную программу. Юбилейное мероприятие состоялось в новом боулинг-клубе **«Апельсин».** Потому что сбивание кегель — это очень полезное, успокаивающее нервы занятие. (Особенно если делать это апельсинами.)

Специально приглашенная бригада скорой медицинской помощи поднимала тонус всем измученным авитаминозом. Без заморозки, но абсолютно безболезненно. Вместо микстуры принимали мартини. Которое, как известно, положительно влияет на уровень кислорода в крови.

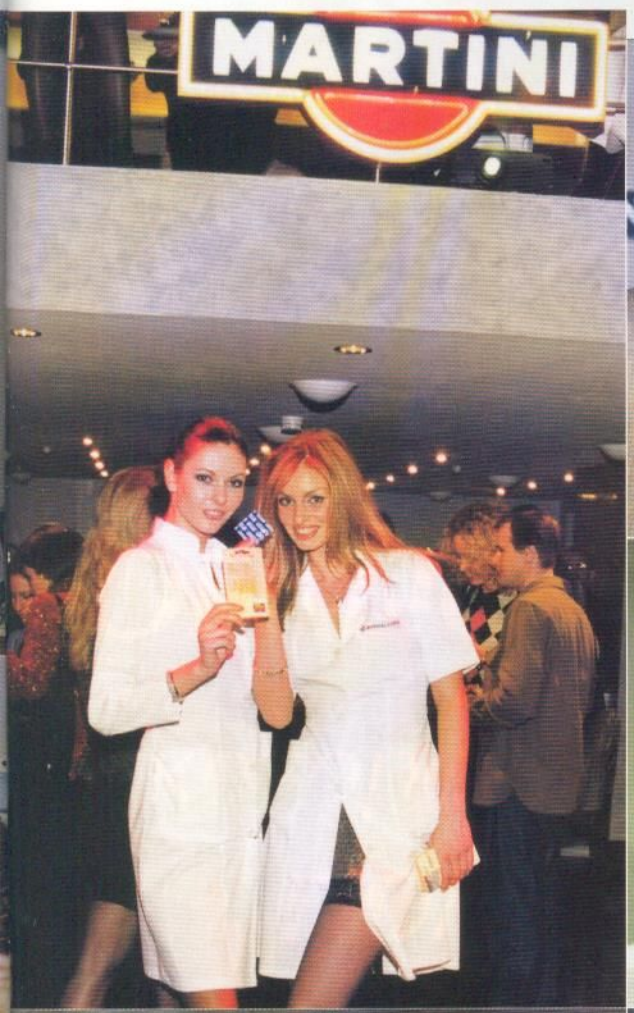
Апологет здорового образа жизни Гоша Куценко высказывал со сцены всякие здравые мысли и заговаривал зубы всем желающим. Всем нежелающим для поднятия адреналина предлагалось поучаствовать в спортивно-оздоровительных соревнованиях. По расстегиванию лифчиков одной рукой и по определению сорта пива с завязанными глазами.

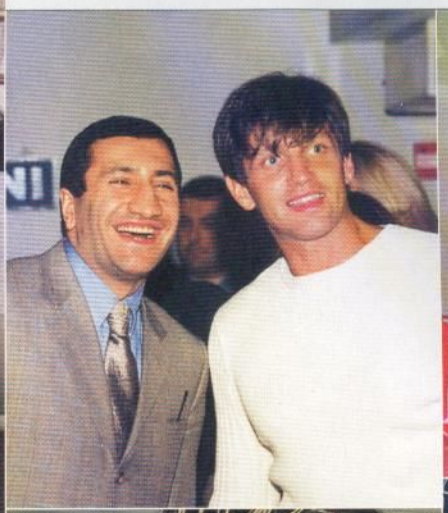
Словом, день рожденья прошел вполне в нашем духе. Всем поздоровилось.

Спасибо тем, кто помог нам устроить праздник и не нервничать. Компаниям: **Wimm Bill Dann, Bacardi & Martini, Grolsch, PharmaMed,** магазину **«Дикая Орхидея»**

Призы победителям конкурсов обеспечили компании: **Canon, «Единая Европа», Cofidec, Grolsch,** спортивный клуб **Swim & Gym** (ул. Удальцова, 40).

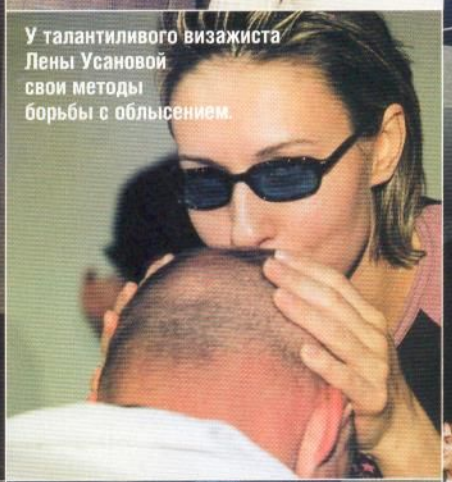
А все организовывали и устраивали добрые люди из коммуникационного агентства **«Резонанс».**

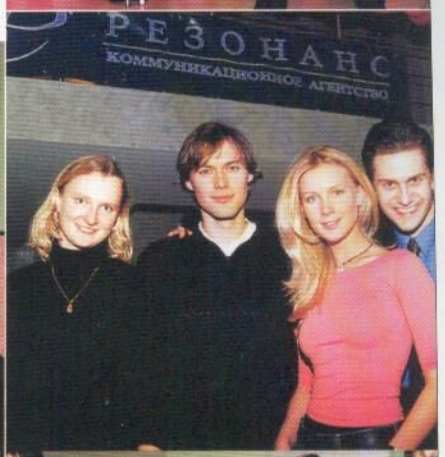




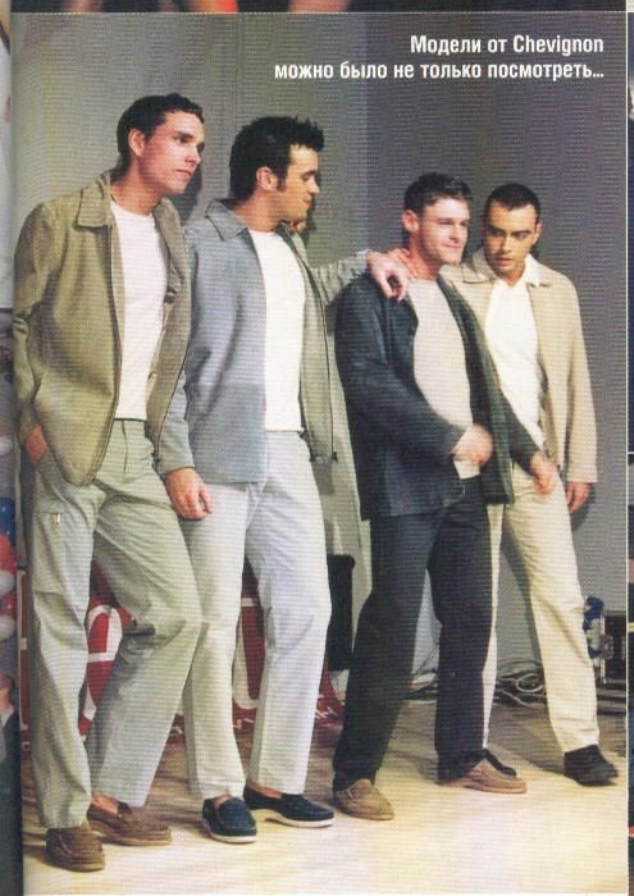
На сцене меж тем творилась полная клиника...

У талантливого визажиста Лены Усановой свои методы борьбы с облысением.

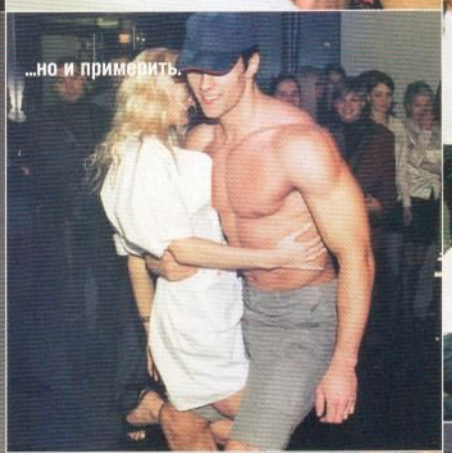


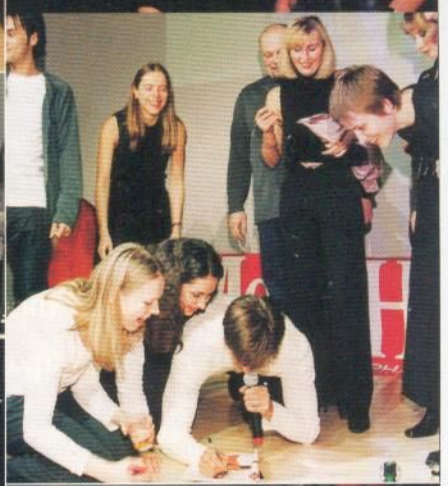


Модели от Chevignon можно было не только посмотреть...

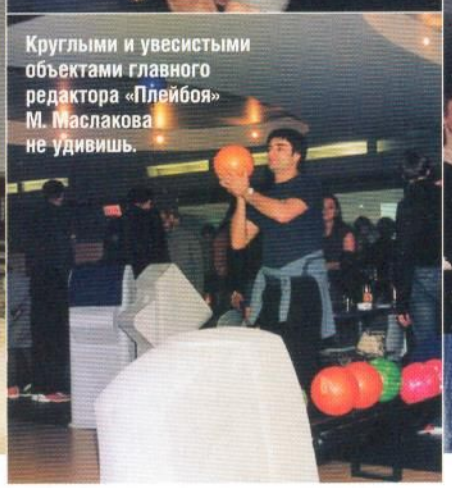


...но и примерить.





Круглыми и увесистыми объектами главного редактора «Плейбоя» М. Маслакова не удивишь.



Фотограф Дмитрий Донской сжег 1380 ккал.

ЦЕНТРОВОЙ BEOCENTER 1

Телевизор, радиоприемник, колонки — хороший комплект. Но бывает и лучше. Если добавить к этому DVD-плейер. Добавить-то можно, но где взять столько пространства и как добиться, чтобы шнуры-переходники вечно под ногами не путались. Ответ, в сущности, прост: возьми «четыре в одном флаконе». И мы знаем у кого. Недавно фирма Bang & Olufsen выпустила новейший телевизор BeoCenter 1. В нем встроены и DVD-плейер, и приемник, и качественные динамики. При желании добавляется даже тюнер для спутниковой тарелки. А еще этот телевизор очень управляем — нажимаешь кнопки на пульте, и BeoCenter 1 послушно поворачивается под нужным углом. То есть можно присесть, прилечь, встать на голову, сделать кувырок — экран послушно будет следовать за твоим прямым и честным взглядом. Дополнительный бонус — не стоит беспокоиться о проблемах интерьера. Для суперчетверки предусмотрены разные варианты отделки корпуса — черный, синий, желтый, красный, зеленый и серый.

Москва, Смоленская-Сенная пл., 23/24, тел.: (095)244-71-21
Олимпийский пр-т, 16, здание бассейна СК «Олимпийский» 3 подъезд, тел: (095)937-22-22

ПРИНОСИМ ИЗВИНЕНИЯ

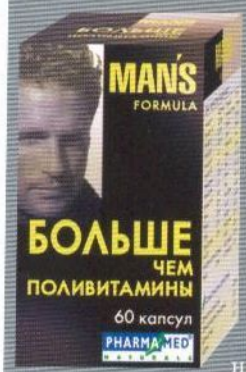
С сожалением сообщаем, что нами была допущена ошибка в февральском номере. Изображение «победителя» конкурса от Gillette Series Arctic Ice в пене и мыле отчасти соответствовало действительности, поскольку изображенный на нем юноша действительно принимал участие в конкурсе и получил поощрительный приз. Но истинным лауреатом премии в виде поездки на австрийский курорт Zell am See стал Александр Щелкунов (на фото). Приносим свои извинения. И поздравления.

ХОРОШИЙ ПАССАЖ НАПРОТИВ МИД РФ

Позиционируя себя как первый в России корпоративный фитнес-клуб, «Смоленский Пассаж», открывшийся в конце марта, не так уж далек от истины. Несмотря на то что многие московские фитнес-клубы дают нынче скидки «групповым клиентам», ориентируются они все же в основном на клиента индивидуального. И это хорошо. Но мало. В смысле выбора. Теперь он появился. В том числе и у твоего босса, который желает, чтобы ты и твои коллеги как можно меньше бюллетенили и производили неизгладимое впечатление на клиентов. Причем затраты на все это удовольствие будут минимальными (чем больше желающих — тем меньше). А эффективность крайне высокая, поскольку прогуливать и отлынивать от занятий, которые посещают все твои сослуживцы, — стыдно и непочетно. Остается добавить лишь, что клуб «Смоленский Пассаж» входит в известную международную сеть World Class Fitness Club и расположен аккурат напротив Министерства иностранных дел России.

ВОТ ЭТО ПО-МУЖСКИ

Кто-то считает, что изобрел вечный двигатель, кто-то уверен, что доказал теорему Ферма, а компания PharmaMed®Naturals тем временем твердо уверена, что знает формулу мужчины. И это утверждение не голословно. Весомое доказательство — линия препаратов Man's Formula, недавно появившаяся на нашем рынке. Эти натуральные витаминно-минеральные комплексы 3-го поколения созданы специально для тебя. С учетом физиологии и жизненных потребностей. Азбука витаминов — A, B, C, D, E, H, PP. Плюс минералы и экстракты целебных растений, входящие в состав комплекса и усиливающие его благотворное воздействие. Карликовая пальма регулирует функцию простаты; элеутерококк укрепляет иммунитет; кайенский перец стимулирует кровообращение; пажитник улучшает потенцию и пищеварение. В общем, все будет о-го-го. И еще лучше.

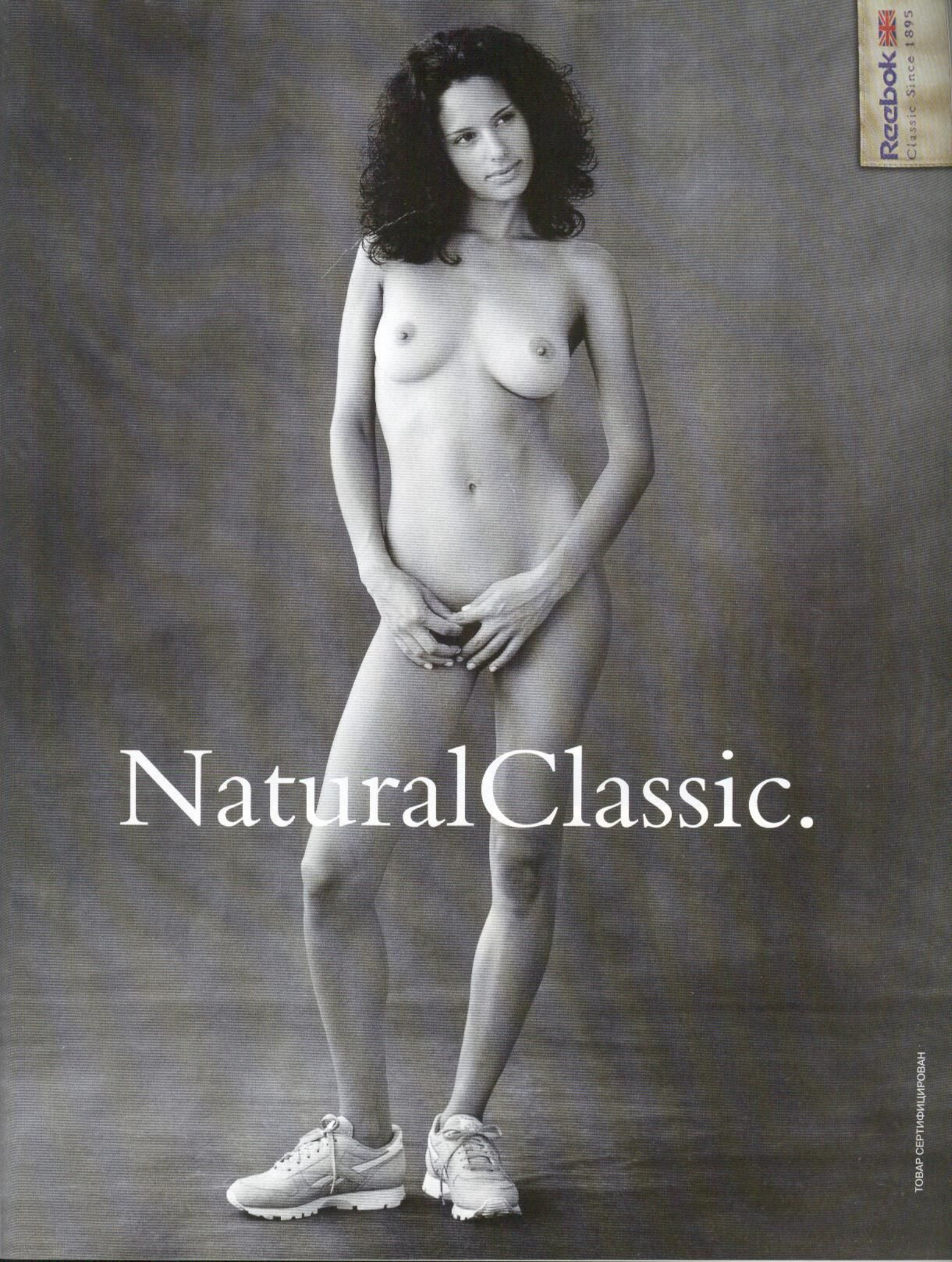


MARTINI ВО ВСЕЙ КРАСЕ

5 долгих лет прошло с тех пор, как в рекламных роликах Martini впервые возник черно-белый мужчина в темных очках и черном костюме. Теперь компания решила удивить потребителя новой рекламной кампанией. Фишка новой истории — палитра красок и игра светотеней. Импрессионизм фактически. Сюжет, как всегда, загадочен и романтичен: 3 юноши + 3 девушки + ресторанчик с видом на Средиземное море + фантастический закат + бокал «Мартини» в руке. Мораль проста: вместо того чтобы спорить о вкусах, постарайся материализоваться в том же времени и в том же месте. Хотя бы в собственных фантазиях.

ВИРТУАЛЬНЫЙ REEBOK

Ты любишь шоппинг? Вот и мы тоже ненавидим. Не то чтобы лень — просто как раз в том магазине, в котором ты застреваешь на пару часов, как правило, нет именно тех кроссовок, ракеток или маек, которые тебе нужны в данный момент. И в следующем, что характерно, тоже этого в наличие не имеется. Если не хочешь умереть от злости в процессе бесплодных поисков, заходи на свежеоткрывшийся сайт www.reebok.ru. А там... Красотища! Сайт сделан очень модно и красиво — с использованием новейших Flash-технологий. Дополнительный плюс: глаза — не разбегаются. Поскольку все возникает на экране постепенно. С указанием цен. А если надо, то и с подробной инструкцией по применению. На том же сайте есть план-карты с адресами и телефонами всех фирменных магазинов. И неважно, где ты — в Москве, Ереване или Якутске. Еще есть вопросы? Шли «емелю» — тебе ответят.


Reebok
Classic Since 1895
NaturalClassic.
ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

ТЕБЯ УЖЕ ВКЛЮЧИЛИ

Если уж случается у меня отпуск, то желаю отдыхать с комфортом. То есть выбираю путевки all-inclusive (за все уплочено). Но недавно мой приятель сказал, что появилась новая система — max.inclusive. Чего еще такого они туда включают по максимуму?

Мы тоже заинтересовались этой системой. Отдыхать-то всем хочется. Именно поэтому и ответ на этот вопрос искали долго и упорно. И нашли! Один из крупнейших туроператоров Турции, компания Bentour International, разработала для сети собственных отелей World of Wonders новую систему отдыха под названием max.inclusive. Дело в том, что при всей внешней привлекательности системы all-inclusive клиенты на практике неожиданно для себя сталкивались с проблемами. Захотелось пойти в спортивный зал и поработать на тренажерах? Плати. Хочешь съесть салат из овощей и выпить свежевыжатого сока после 22 часов? Плати. Поплавать с аквалангом или отправиться на обзорную экскурсию? Будь любезен раскошелиться. Собственно, поэтому и разработали систему max.inclusive, чтобы клиент мог ни в чем себе не отказывать. В рамках отеля и прилегающей территории, естественно. К его услугам — теннисные корты, волейбольные и баскетбольные площадки, бассейны, лодки, водные велосипеды и мотоциклы и многое другое. А также — тренеры, инструкторы, массажисты, аниматоры…

Ну и с голоду, конечно, пропасть не дадут. Рестораны турецкой, итальянской, французской и других национальных кухонь, кафе, кондитерские, бары, дискотеки. Впрочем, за телефонные переговоры с друзьями, оставшимися на Родине, придется заплатить. Цель max.inclusive — сделать так, чтобы люди, уезжающие домой, были довольны тем, что они отдыхали именно здесь.

Кстати, расслабляться по такой системе можно не только в солнечной Турции, но и в Египте, Объединенных Арабских Эмиратах, на Мальдивских и Сейшельских островах, в Шри-Ланке и т.д. В общем, всегда можно подобрать что-нибудь себе по вкусу.

Адрес Bentour International: Москва, ул. Петровка, 20/1. Тел.: (095) 937-1640/1641. www.bentour.ru

Во сне он всегда называет меня Дженнифер Лопес...

СЕКС НА УРОКЕ ХИМИИ

После секса я чувствую полный упадок сил и мгновенно засыпаю. Я понимаю, что это раздражает мою жену, но ничего сделать с собой не могу. Может, есть какое-нибудь научное объяснение, которое поможет мне хотя бы слегка перед ней оправдаться. Не говоря уж о том, чтобы исправить ситуацию.

Есть. В процессе полового акта в организме наблюдается резкое повышение уровня химвеществ — эндорфинов (ответственных за удовольствие). После того как ты достиг оргазма, их уровень резко снижается. Столь же резко снижается и уровень содержания сахара в крови. Результат этих биохимических реакций — упадок сил и повышенная сонливость. Как с этим бороться? Один из способов предотвратить столь резкий энергетический перепад — попросить свою спутницу жизни сделать элементарный массаж. Никакой замысловатой техники, просто пусть активно разомнет кончиками пальцев твои прямые мышцы спины (валики такие, по обе стороны позвоночника). Начинать надо с шеи. Заканчивать — копчиком. Можно несколько раз. Если и это не поможет, посоветуйся с врачом, который порекомендует тебе соответствующие препараты с содержанием женьшеня. Женьшень не только афродизиак, но и средство повышения энергетического уровня организма.

ГУБА НЕ ТРЕСНЕТ

У меня все время трескаются губы. Что делать для того, чтобы избавиться от этой напасти?

Скорее всего, у тебя хейлит. Он бывает сезонным, проявляясь в осенне-зимне-весенний период, когда губы, как и все кожные покровы, сохнут от холода. Но бывает и постоянным. В последнем случае надо пойти к дерматологу и выяснить причину. Основные причины: аллергия на продукты, мази, лекарства или дурная привычка облизывать и обкусывать губы (иногда это можно расценивать как своеобразный нервный тик).

В любом случае необходимо регулярно пользоваться специальной жиросодержащей гигиенической помадой.

Фото: Voller Ernst

НЕ ХОЧЕШЬ — НЕ СМОТРИ

Мы ждем ребенка. Первого. Я счастлив, конечно, но проблема в том, что, наслушавшись рассказов своих уже рожавших подруг, моя жена настаивает, чтобы я непременно присутствовал при родах. Я представляю... Вида крови не переношу. И, кроме того, весьма сомневаюсь в том, что смогу заниматься сексом с супругой после всего увиденного. Что посоветуете в такой ситуации?

На самом деле это издержки цивилизации. Страхи современных мужчин по этому поводу вполне иррациональны. Естественный процесс — он и есть естественный процесс. Ничего нового. Буквально пару веков назад о роддомах слыхом не слыхивали. И прекрасно рожали по 10-12 детей. То есть с сексом было все в порядке. Современные исследования свидетельствуют: чем большее участие принимает муж в процессе родов, тем теснее в дальнейшем его контакт с ребенком, да и с супругой тоже (совместные переживания сближают). Но если ты излишне чувствителен к подобным сценам и практически не сомневаешься, что врачам и акушеркам придется параллельно с родами выводить тебя из состояния обморока, принимай соломоново решение. На родах присутствуй, но старайся максимально дистанцироваться. Сядь в изголовье и держи жену за руку во время схваток. Моральная поддержка будет обеспечена, а душещипательных подробностей не увидишь.

ПРАВИЛЬНЫЙ ПОДЗАТЫЛЬНИК

На каком уровне должен находиться подголовник на сиденье водителя? Я считаю, что на уровне затылка. Мой друг утверждает, что он должен подпирать шею.

Основная задача подголовника — защитить голову и шею в случае аварийной ситуации. Он также помогает сохранять правильную осанку во время вождения. Большинство водителей наклоняются вперед, из-за чего излишне напрягаются спина и плечи. Подголовник помогает зафиксировать шею в нейтральной позиции, обеспечивающей чувство максимального комфорта. Основное правило: подголовник должен фиксировать затылок на уровне глаз. Если он расположен ниже, то даже при резком торможении, не говоря об экстремальной ситуации, голова будет отклоняться назад и могут пострадать шейные позвонки.

МОКРЫЙ КАК МЫШЬ

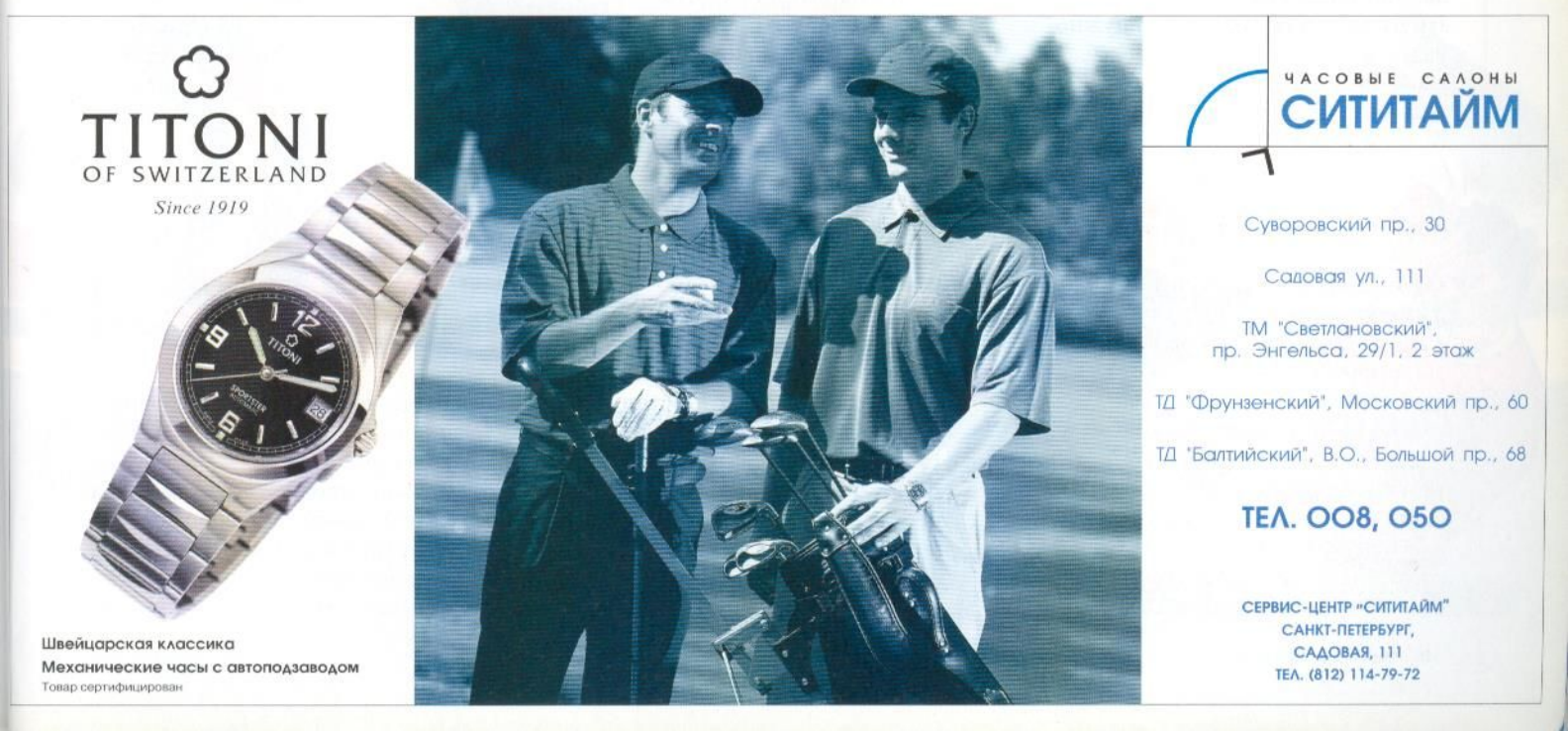
Иногда я просыпаюсь ночью обливаясь потом. Стоит ли по этому поводу беспокоиться?

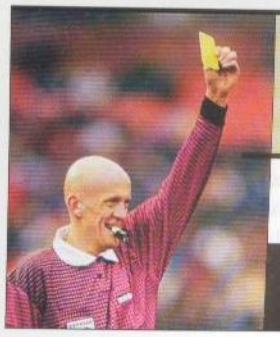
Это зависит от того, как часто это бывает. Если раз в полгода — все в рамках нормы. Возможно, это следствие легкой простуды или жары в спальне. Но если ты потеешь постоянно, это тревожный признак. Причины могут быть самые разные: от вирусной инфекции до воспаления надкостницы, например. Не затягивай с визитом к врачу. Если ничего инфекционно-предосудительного в твоем организме не обнаружено, придется обратиться к специалисту по нарушениям сна (скорее всего, для начала придется посетить невропатолога или психоневролога, который даст правильные координаты такого специалиста). Дело в том, что обильное потоотделение во сне может быть следствием апноэ (храпа), когда нарушается ритмичное дыхание вплоть до временных остановок.

КОГДА ТЫ СТАНЕШЬ ЖИРНЫМ?

Сколько времени тратит мой организм, чтобы преобразовать поглощенные калории в жировые отложения?

Процесс образования жировых отложений динамичен и не так уж прост. Твой организм может одновременно сжигать жировые отложения и накапливать их в разных частях тела. Уменьшить жировые отложения повсеместно можно только одним способом — сжигая больше калорий, чем их потребляешь. Либо тренироваться больше, либо есть меньше... В остальном же результаты исследований свидетельствуют о том, что продукты с низким содержанием жиров и белков перевариваются желудком примерно за 2 часа. С высоким — в два раза дольше. Прибавив еще 8 часов, когда тонкий кишечник извлекает практически все удобоваримое из съеденного тобой, ты получишь ответ на свой вопрос.





Некоторые медицинские манипуляции можно совершать самостоятельно, не обращаясь к врачу. Например, ставить горчичники. Но и это нехитрое действие желательно совершать не наугад, а по науке. О том

как правильно ставить горчичники

рассказывает арбитр ФИФА Пьерлуиджи Коллина, который за свою жизнь поставил их не одну тысячу.

Большую часть своего рабочего времени я провожу среди потных, перевозбужденных игроков, бегающих в трусах по полю, которое постоянно просвистывается сквозняками от дружных вздохов зрителей. Неудивительно, что в такой обстановке футболисты то и дело начинают горячиться и демонстрировать нездоровое поведение. А мне приходится прописывать им горчичники. Эту процедуру нужно проводить умеючи — а то как бы тебя помидорами не забросали.

ПРАВИЛО 1

Горчичник представляет собой тонкий лист бумаги, покрытый желтым порошком. Он применяется в самых разных случаях. При головной боли, во время которой игрок может терять ориентацию на поле и начать подкатывать к другим игрокам. При болях нервного происхождения — во время таких приступов игрок может, например, взять и надеть футболку себе на голову. Порой у игрока вообще все в порядке и ничего не болит, а просто случается приступ ипохондрии. Кто не знает, ипохондрия — это такое расстройство, во время которого человек придумывает себе воображаемые болезни и долго валяется на поле, с плачем прижимая к груди совершено здоровую ногу. Надо ли говорить, что и здесь хороший своевременный горчичник мгновенно излечивает ипохондрика. Так что горчичник — поистине универсальное медицинское средство. Моя бы воля, я бы вообще не пускал на поле ребят с носилками и заморозками, а все проблемы решал с помощью этого волшебного желтого листка. Держать горчичники нужно в сухом и темном месте. Я обычно ношу их в кармане. И достаю непосредственно перед употреблением. Ставить горчичники нужно быстро, не валандаясь. От долгого хранения они теряют свои целебные качества, поэтому не стоит пытаться их экономить. Используй их так часто, как только нужно.

ПРАВИЛО 2

В принципе, горчичники обычно ставят на грудь или под лопатки. Но иногда их можно ставить и на другие части тела: икры, пятки, затылок. Перед постановкой горчичник опускают в теплую воду на 10-15 секунд. На влажное тело горчичник можно ставить, не размачивая. Если у пациента кожа слишком чувствительная, на ней может остаться ожог — в этом случае есть смысл класть горчичник другой стороной. Жечь будет меньше.

ПРАВИЛО 3

Не нужно думать, что пациент, которому ты ставишь горчичник, воспримет это спокойно и доброжелательно. Я лично в своей практике такого случая не припомню. Горчичники оказывают три эффекта одновременно: болеутоляющий, отвлекающий и раздражающий.

И вот этот последний эффект может вызвать у больного желание ругаться, спорить и яростно протестовать против горчичников.

На этот случай у меня с собой всегда в кармане куда более действенное средство: красный перцовый пластырь. После которого игроку придется провести следующий матч на больничном режиме. MH

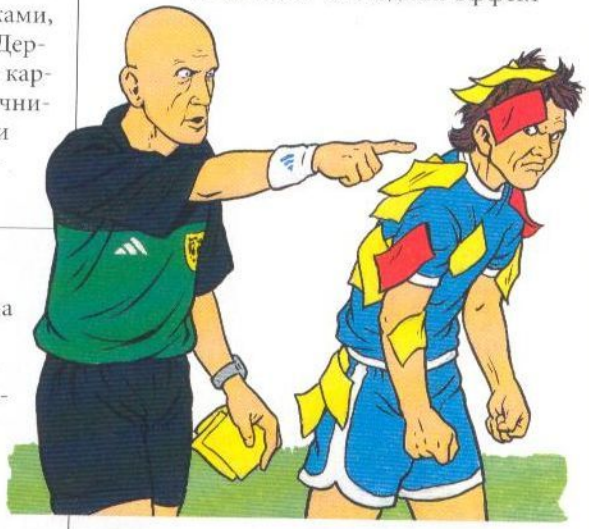


Фото: ФОТОбанк. Иллюстрации: Влад Лесников

MEXX

Москва: Садовая-Черногрязская, 13, 208-29-66;
Манежная площадь, 1, Т/К «Охотный Ряд», верхний уровень, 737-85-57;
Старый Арбат, 13, 291-70-47; Тверская 19, 299-62-42; Петровка, 2, ЦУМ, 2-й этаж, 924-9545.
Красноярск: ул. Горького, 10.